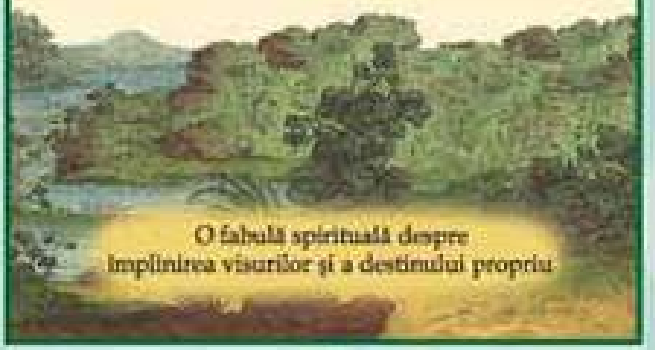
BESTSELLER

ROBIN S. SHARMA

CĂLUGĂRUL CARE ȘI-A VÂNDUT FERRARI-UL



O fabulă spirituală despre
împlinirea viselor și a destinului propriu

ROBIN S. SHARMA

CĂLUGĂRUL CARE ȘI-A VÂNDUT FERRARI-UL

O fabulă spirituală despre împlinirea visurilor și a destinului propriu

Cuprins

I. Semnalul de trezire
II. Vizitatorul misterios
III. Transformarea miraculoasă a lui Julian Mantle
IV. Întâlnirea magică cu înţelepţii din Sivana
V. Discipolul înţelepţilor
VI. Înţelepciunea transformării personale
VII. Cea mai minunată grădină
VIII. Aprinderea focului interior
IX. Străvechea artă a stăpânirii de sine
X. Puterea disciplinei
XI. Bunul cel mai de preţ
XII. Scopul ultim al vieţii
XIII. Secretul etern al fericirii durabile

Viața, în ochii mei, nu este o flacără mică. Este o torță splendidă pe care am apucat-o strâns preț de câteva clipe și vreau să o fac să ardă puternic și strălucitor înainte de a o înmâna generațiilor viitoare.

GEORGE BERNARD SHAW

I. Semnalul de trezire

Căzu chiar în mijlocul sălii de judecată înțesate de lume. Era unul dintre cei mai iluștri avocați din țară. De asemenea, era celebru pentru costumele sale italienești de trei mii de dolari care îi înveșmântau trupul bine hrănit, dar și pentru șirul remarcabil de victorii în instanță. Stăteam acolo, pur și simplu paralizat de șocul celor văzute. Marele Julian Mantle era acum doar o victimă și se zvârcolea pe podea ca un copil neajutorat, zguduindu-se, tremurând și transpirând ca un maniac.

Din acea clipă totul păru să se miște cu încetinitorul.

— O, Doamne, lui Julian îi este rău, strigă asistenta sa, oferindu-ne prin reacția ei o imagine orbitor de clară a evidenței.

Judecătoarea intră în panică și bolborosi repede ceva în telefonul privat pe care și-l instalase pentru urgențe. Cât despre mine, nu puteam decât să stau acolo, încurcat și confuz. *Te rog, nu muri, bătrâne prost. E prea devreme să pleci. Nu meriți să mori astfel.*

Aprodul, care până atunci arătase de parcă fusese îmbălsămat în picioare, trecu la acțiune și începu să-i facă eroului căzut al curții de justiție o resuscitare cardio-pulmonară. Asistenta era lângă Julian, cu buclele lungi și blonde atârnând pe fața lui roșie ca focul, spunându-i cuvinte de alinare pe care el oricum nu le putea auzi.

Îl cunoșteam pe Julian de șaptesprezece ani. Ne întâlnisem prima dată când eram un tânăr student la Drept și fusesem adus de unul dintre partenerii săi ca angajat temporar. Pe atunci, el avea totul. Era un avocat genial, vanitos și neînfricat, cu visuri de măreție. Julian era tânăra vedetă a

firmei, „omul care aduce ploaia”, în devenire. Încă îmi amintesc cum am trecut prin biroul său din colțul regal într-o seară, când lucrasem până târziu și am privit în treacăt citatul înrămat, așezat la loc de cinste pe biroul masiv din lemn de stejar. Era un citat de Winston Churchill care spunea extrem de multe despre tipul de om care era Julian:

Sunt sigur că în această zi suntem stăpânii sorții noastre; că sarcina care ne-a fost încredințată nu este mai presus de puterile noastre, că durerile și capcanele ei nu sunt mai presus de rezistența mea. Atâta timp cât credem în propria cauză și avem o dorință nestrămutată de a învinge, victoria nu ne va ocoli.

Julian punea în practică ceea ce spunea. Era dur, perseverent și dispus să muncească optsprezece ore pe zi pentru succesul pe care îl considera menirea sa. Îmi ajunseseră la ureche anumite zvonuri cum că bunicul său fusese un senator important, iar tatăl său un judecător extrem de bine cotat al Curții Federale. Era evident că provenea dintr-o familie cu bani și că de umerii lui, îmbrăcați în costume Armani, atârnau așteptări enorme. Totuși, recunosc un lucru: era în concurență cu el însuși. Era hotărât să facă lucrurile în felul său și îi plăcea să regizeze spectacole.

În mod regulat, momentele teatrale exagerate ale lui Julian în sala de judecată țineau prima pagină a ziarelor. Cei bogați și faimoși îi cereau sprijinul ori de câte ori aveau nevoie de un strateg juridic superb, cu tentă agresivă. Activitățile sale în afara programului erau la fel de binecunoscute. Vizitele nocturne în cele mai rafinate restaurante ale orașului, însoțit de manechine tinere și sexi sau nechibzuitele escapade la

băutură împreună cu o gașcă gălăgioasă de agenți de bursă pe care el îi numea *„echipa de demolare”* deveniseră legendare în firmă.

Încă nu pot sa-mi dau seama de ce mă alesese pe mine să lucrez la acel caz senzațional de crimă pe care trebuia să îl susțină în acea primăvară. Deși absolvisem Școala de Drept de la Harvard, care era și *alma mater*[1] a lui, cu siguranță nu eu eram cel mai strălucit intern de la firmă, iar arborele genealogic al familiei mele nu conținea sânge albastru. Tatăl meu își petrecuse întreaga viață ca paznic la o bancă locală după ce fusese trecut în rezerva din Forțele Marine. Mama mea crescuse, deloc ceremonios, în Bronx.

Totuși, el mă alesese dintre toți ceilalți care făcuseră lobby tăcut pentru privilegiul de a-i fi asistent în ceea ce devenise celebru sub numele de *„Mama tuturor proceselor de crimă”,* spusese că îi plăcea „foamea” mea. Am câștigat, desigur, iar omul de afaceri care fusese acuzat că își ucisese cu brutalitate soția era acum un om liber – cât de liber îi permitea conștiința sa încărcată sa fie.

Experiența mea alături de el, din acea vară, m-a învățat multe. A fost mai mult decât o lecție despre cum să generezi o îndoială rezonabilă acolo unde nu exista niciuna, iar orice avocat care își merită banii poate face asta. A fost o lecție de psihologie a victoriei și o ocazie rară de a privi un maestru în acțiune. Am absorbit-o ca un burete.

La invitația lui Julian am rămas la firmă ca asociat și între noi s-a închegat rapid o prietenie durabilă. Recunosc că nu era un avocat cu care să lucrezi prea ușor. A-l servi ca junior a fost, adesea, un exercițiu frustrant, ducând la multe confruntări zgomotoase pana târziu în noapte. Bineînțeles, trebuia să fie cum voia el sau plecam. Omul acesta nu putea

[1] *Mama care te hrănește.* Denumire simbolică pentru universitate.

greși niciodată. Totuși, dincolo de exteriorul său dur era o persoană care cu siguranță iubea oamenii.

Oricât de ocupat era mă întreba mereu despre Jenny, femeia pe care și acum o mai numesc mireasa mea, deși ne-am căsătorit înainte să merg la Facultatea de Drept. Când a aflat, de la un alt intern, că traversam o criză financiară, Julian a aranjat sa primesc o bursă generoasă. Desigur, putea fi dur cu cei mai buni și-i plăceau momentele sălbatice, dar nu-și neglija niciodată prietenii. De fapt, problema consta în faptul că Julian era obsedat de muncă.

În primii ani, el își justifica lungile ore petrecute la birou, spunând că făcea aceasta pentru binele firmei și că plănuia să-și ia liber o lună și să se ducă în Caymans, *„iarna viitoare, cu siguranță"*. Totuși pe măsură ce timpul trecea, reputația geniului lui Julian se răspândea, iar volumul său de muncă, continua să crească. Cazurile deveneau din ce în ce mai importante și mai mari, iar Julian, care nu era omul să se retragă din fața unei provocări, a continuat să tragă de el din ce în ce mai mult. În rarele sale momente de liniște, mărturisea că nu mai poate dormi mai mult de câteva ore pe noapte fără să se trezească cu un sentiment de vinovăție că nu lucrează la vreun dosar. Curând, mi-a fost clar că era consumat de foamea pentru mai mult, mai mult prestigiu, mai multă glorie, mai mulți bani.

Așa cum era de așteptat, Julian a ajuns sa aibă un succes enorm. A dobândit tot ce și-ar putea dori vreodată cei mai mulți dintre oameni, reputație profesională, un venit cu șapte cifre, o vilă impresionantă în cartierul preferat al celebrităților, un avion particular, o casă de vacanță pe o insulă tropicală, și bunul său cel mai de preț, un Ferrari roșu-strălucitor pe care îl parca în mijlocul drumului ce ducea la reședința sa.

Totuși știam că situația nu era chiar atât de idilică precum părea. Observasem semnele unei amenințări iminente, nu pentru că eram mai receptiv decât ceilalți de la firmă, ci pur și simplu pentru că îmi petreceam mai tot timpul cu acest om. Eram mereu împreună, pentru că eram mereu la muncă. Lucrurile nu păreau să încetinească niciodată. Întotdeauna apărea un alt caz nemaipomenit la orizont care era mai important decât ultimul.

Nicio pregătire nu era suficientă pentru Julian. Ce s-ar întâmpla dacă judecătorul ar aduce în discuție această întrebare, Doamne ferește? Ce s-ar întâmpla dacă ancheta noastră ar fi mai puțin decât perfectă? Ce s-ar întâmpla dacă el s-ar trezi fără replică, în mijlocul unei curți arhipline, arătând ca o căprioară surprinsă de lumina violentă a unor faruri? Așa că ne-am forțat limitele și am fost și eu absorbit în această lume centrată în jurul muncii. Și iată-ne, doi sclavi ai programului prelungit, spetindu-se la etajul șaizeci și patru al unui monolit de oțel și sticlă în timp ce majoritatea oamenilor întregi la minte erau acasă cu familiile lor, încredințați că avem lumea la picioare, de versiunea iluzorie a succesului.

Cu cât petreceam mai mult timp cu Julian, cu atât realizam că se năruia din ce în ce. Era ca și cum ar fi avut un fel de dorință de moarte. Nu-l mulțumea nimic, niciodată. În cele din urmă, mariajul său s-a destrămat. Nu mai vorbea deloc cu tatăl lui. Deși avea toate bogățiile materiale pe care cineva și le-ar fi putut dori, încă nu găsise ceea ce căuta. Se vedea asta atât pe plan fizic, cât și pe plan spiritual.

La vârsta de cincizeci și trei de ani Julian arăta de parcă ar fi avut mai mult de șaptezeci. Fața sa devenise o mască ridată tribut mai puțin glorios plătit acestei abordări fără limite a vieții în general, și stresului cauzat de acest stil de

viață dezechilibrat, în particular. Cinele servite în restaurante franțuzești scumpe la ore târzii din noapte, fumând țigări cubaneze groase și bând coniac după coniac îl făcuseră să devină jenant de gras. Se plângea mereu că e bolnav și că obosise să tot fie bolnav și obosit. Își pierduse simțul umorului și nu părea că avea să mai râdă vreodată. Cândva entuziasta natură a lui Julian fusese înlocuită de o sobrietate mortuară. Personal, cred că viața lui își pierduse orice scop.

Probabil că lucrul cel mai trist era că își pierduse concentrarea în sala de judecată. Acolo unde, cândva el îi uimea pe toți cu o argumentație elocventă și susținută care te ținea cu sufletul la gură, acum vorbea monoton ore întregi, bătând câmpii cu privire la cazuri obscure care aveau foarte puțin sau deloc de-a face cu cazul prezentat curții. Acolo unde, cândva, putea să reacționeze cu grație la obiecțiile avocatului adversar, afișa acum un sarcasm mușcător care punea serios la încercare răbdarea judecătorilor care, cu ceva vreme în urmă, îl considerau un geniu al pledoariei. Altfel spus, scânteia de viața a lui Julian începuse să pâlpâie.

Și nu doar încordarea ritmului său frenetic îl împingea de timpuriu în groapă. Simțeam că mersese mult mai adânc. Părea să fie ceva spiritual. Aproape în fiecare zi îmi spunea ca nu simte niciun fel de pasiune pentru ceea ce face și că simte cum îl cuprinde un mare gol. Julian spunea ca pe vremea când era tânăr îi plăcuse Dreptul cu adevărat, deși inițial se îndreptase către această meserie datorită agendei sociale a familiei. Subtilitățile Dreptului și provocările intelectuale i-au menținut pasiunea și energia. Puterea sa de a efectua schimbări sociale îl inspirase și îl motivase. Pe atunci era mult mai mult decât fiul unui om bogat din Connecticut. Se văzuse, realmente, ca o forță a binelui, un instrument al îmbunătățirii sociale care își putea utiliza

înzestrările evidente pentru a-i ajuta pe ceilalți. Această viziune conferise un sens vieții sale. Îi dăduse un scop și îi alimentase speranțele.

Distrugerea lui Julian se datora mai multor factori decât unei legături ruginite cu ceea ce făcea pentru a-și câștiga traiul. Înainte ca eu să mă alătur firmei el suferise o mare tragedie. Ceva cu adevărat de nerostit i se întâmplase, după spusele unuia dintre partenerii seniori, dar nu găsisem pe nimeni care să-mi vorbească despre asta. Chiar și bătrânul Harding, celebrul și vorbărețul asociat, care petrecuse mai mult timp în barul de la Ritz Carlton, decât în biroul său jenant de spațios, spunea că jurase să păstreze secretul. Oricare ar fi fost acest secret profund și întunecat, am presupus că el contribuise oarecum la spirala descendentă a lui Julian. Bineînțeles că eram curios, dar mai presus de toate îmi doream să-l ajut. Nu fusese doar mentorul meu, era cel mai bun prieten al meu. Și atunci s-a întâmplat! Acel grav atac de cord l-a aruncat la pământ pe genialul, Julian Mantle, și i-a amintit că e muritor. A căzut în mijlocul sălii de judecată numărul șapte, într-o luni dimineață, în aceeași sală de judecată în care câștigase apelativul *„Mama tuturor proceselor de crimă!”*

II. Vizitatorul misterios

A fost convocată o întâlnire de urgență a tuturor membrilor firmei. Judecând după cum ne adunasem în sala principală de ședințe. Mi-am dat seama că era vorba despre o problemă serioasă. Bătrânul Harding fu primul care vorbi celor adunați.

— Mă tem ca am vești foarte proaste. Julian Mantle a suferit un grav atac de cord ieri, în sala de judecată în timp ce pleda la cazul Air Atlantic. Se află la secția de terapie intensivă, dar doctorii m-au informat că starea sa este acum stabilă și își va reveni. Totuși, Julian a luat o decizie pe care cred ca trebuie sa o cunoașteți cu toții. A hotărât să părăsească familia noastră și să renunțe la practica Dreptului. Nu se va întoarce la firmă.

Am fost șocat. Știam că avea probleme, dar nu crezusem niciodată că va pleca. De asemenea, după toate prin câte trecusem, mă gândeam că ar fi trebuit să aibă măcar curtoazia de a-mi comunica această hotărâre personal. Nu mă lăsase nici măcar să-l văd la spital. De câte ori trecusem pe acolo surorile fuseseră instruite să îmi spună că doarme și că nu poate fi deranjat. Refuzase și să-mi răspundă la telefon. Poate că îi aminteam de viața pe care voia să o uite. Cine știe… Însă de un lucru sunt sigur, m-a durut.

Acest episod s-a petrecut acum mai bine de trei ani. Ultimul lucru pe care l-am auzit a fost că Julian se îndrepta către India într-un fel de expediție. Îi spusese unuia dintre parteneri că voia să-și simplifice viața, că avea nevoie de unele răspunsuri și că spera să le găsească în acel ținut mistic. Își vânduse vila, avionul și insula privată. Își vânduse

chiar și Ferrari-ul. „Julian Mantle ca yoghin indian", mi-am zis. „Misterioase sunt căile Dreptului."

În cei trei ani care au trecut, dintr-un tânăr avocat supraîncărcat de muncă am devenit un avocat ceva mai în vârstă, epuizat și cinic. Eu și soția mea, Jenny, aveam acum o familie. În cele din urmă, am început propria căutare a sensului vieții. Credeam că a avea copii dusese la aceasta. Ei schimbaseră fundamental modul în care priveam lumea și rolul meu în ea. Tatăl meu a exprimat acest lucru cel mai bine când mi-a spus: „John, pe patul de moarte nu îți vei dori niciodată să fi petrecut mai mult timp la birou." Așa încât am început să petrec ceva mai mult timp acasă. M-am stabilit într-o existență destul de confortabilă și de comună. M-am înscris la Rotary Club și am început să joc golf în zilele de sâmbătă pentru a-mi face fericiți partenerii și clienții, dar trebuie să recunosc că în momentele de liniște mă gândeam adesea la Julian și mă întrebam ce se întâmplase cu el în anii de când părăsise compania în mod neașteptat.

Probabil că se stabilise în India, un loc atât de divers, pe care chiar și un suflet neastâmpărat ca al său îl putea transforma într-un cămin. Sau poate că hălăduia prin Nepal? Sau poate că făcea scufundări în Caymans? Un lucru era cert: nu revenise la profesia de avocat. Nimeni nu primise nici măcar o carte poștală de când părăsise domeniul Dreptului alegând să se autoexileze.

Acum două luni, o bătaie în ușă îmi oferi primele răspunsuri la întrebări. Tocmai mă întâlnisem cu ultimul client, la finalul unei zile istovitoare, când Genevieve, isteața mea asistentă, băgă capul pe ușa micului și elegant mobilatului meu birou:

— Cineva vrea să te vadă, John. Spune că e urgent și că nu pleacă până nu vorbește cu tine.

— Dar tocmai voiam să plec, Genevieve, am răspuns cu nerăbdare. Mă duc să mănânc ceva înainte să termin rezumatul la cazul Hamilton. Nu am timp să văd pe nimeni în momentul ăsta. Spune-i să-și facă o programare ca toți ceilalți și dacă îți mai face necazuri cheamă paznicii.

— Zice că trebuie neapărat să te vadă. Refuză să accepte un răspuns negativ!

Pentru o clipă m-am gândit să chem personal paznicii, dar dându-mi seama că ar putea fi cineva la ananghie, am adoptat o atitudine mult mai tolerantă.

— Bine, trimite-l înăuntru, am retractat. Probabil că afacerea asta îmi va fi de folos.

Ușa biroului se deschise încet. În cele din urmă se deschise de tot dezvăluind un bărbat zâmbitor, cam la treizeci și cinci de ani. Era înalt, suplu și musculos, radiind o abundență de vitalitate și energie. Mi-a amintit de acei copii perfecți cu care mergeam la Facultatea de Drept, care proveneau din familii perfecte, cu case perfecte, mașini perfecte și piele perfectă. Dar era ceva mai mult la acest vizitator decât înfățișarea sa tinerească. O pace profundă îi conferea o prezență aproape divină. Și ochii, ochi albaștri, pătrunzători, a căror privire a trecut nestingherită prin mine ca o lamă întâlnind obrazul fraged al unui adolescent, bărbierindu-se emoționat pentru prima oară.

„Un alt avocat formidabil care îmi vânează slujba”, mi-am zis. „O, Doamne, de ce stă acolo și se holbează la mine? Sper că nu pe nevasta lui am reprezentat-o la acel proces de divorț pe care l-am câștigat săptămâna trecută. Poate că ar fi fost bine dacă aș fi chemat paznicii.”

Tânărul mă privea în continuare ca un Buddha zâmbitor care-și studiază discipolul favorit. După o clipă lungă de

tăcere inconfortabilă vorbi pe un ton surprinzător de autoritar.

— Așa îți tratezi vizitatorii, John, chiar și pe cei care te-au învățat tot ce știi despre știința succesului într-o sală de judecată? Ar fi trebuit să păstrez secretele meseriei numai pentru mine, spuse el, iar buzele sale pline schițară o grimasă.

O senzație stranie îmi gâdilă stomacul. Am recunoscut imediat acea voce aspră și molcomă. Inima mi se opri în piept.

— Julian? Tu ești? Nu pot să cred! Chiar tu ești?

Râsul puternic al vizitatorului îmi confirmase toate bănuielile. Tânărul care stătea în fața mea nu era altcineva decât Julian Mantle, demult pierdutul yoghin din India. Am fost uluit de incredibila sa transformare. Aparența sa de fantomă, tusea bolnăvicioasă și ochii fără viață ai fostului meu coleg dispăruseră.

Dispăruseră înfățișarea vârstnică și expresia morbidă care constituiau la un moment dat semnele sale distinctive. În schimb, bărbatul din fața mea părea să fie în culmea sănătății, iar fața sa fără niciun rid radia. Ochii îi străluceau oferind o fereastră către extraordinara sa vitalitate. Și mai uluitoare era seninătatea pe care Julian o emana. M-am simțit complet împăcat doar stând acolo și uitându-mă la el. Nu mai era anxiosul partener senior "de tip A"[2] al unei firme de avocați prestigioase. Dimpotrivă, bărbatul care mă privea era un tânăr vital, și zâmbitor model al transformării.

[2] Tip de personalitate caracterizat de competitivitate, preocuparea de a face cât mai multe într-un timp limitat, impuls excesiv spre acțiune și dificultatea de a se relaxa. (n. trad.)

III. Transformarea miraculoasă a lui Julian Mantle

Am fost uimit de noul și transformatul Julian Mantle.

„Cum poate cineva care în urmă cu doar câțiva ani arăta ca un bătrân obosit, să arate acum atât de vibrant și de viu?", m-am întrebat cu neîncredere. „Să fie vorba despre vreo licoare magică pe care să fi băut-o din fântâna tinereții? Care să fie cauza acestei extraordinare inversări?"

Julian vorbi primul. Îmi spuse că excesiv de competitiva lume a Dreptului îi ceruse birul, nu doar fizic și emoțional, dar și spiritual. Ritmul rapid și exigențele continue ale muncii sale îl extenuaseră, doborându-l. Recunoscu că trupul lui se degradase, iar mintea își pierduse agerimea. Atacul de cord fusese doar un simptom al unei probleme mult mai profunde. Presiunea constantă și programul epuizant al unui avocat de talie mondială distruseseră cea mai importantă – și probabil cea mai umană – înzestrare a sa: spiritul. Spuse că atunci când doctorul îi dăduse ultimatumul de a renunța fie la Drept, fie la propria viață, întrevăzuse o ocazie de aur de a reaprinde focul interior pe care îl simțise când era tânăr, un foc care s-a stins pe măsură ce Dreptul devenea din ce în ce mai puțin o plăcere și din ce în ce mai mult o afacere.

Julian se entuziasmă tot mai mult povestindu-mi cum își vânduse toate posesiunile materiale și se îndreptase către India, un ținut ale cărui cultură și tradiții mistice îl fascinaseră dintotdeauna. Călătorise din cătun în cătun, uneori pe jos, alteori cu trenul, învățând noi obiceiuri, vizitând obiectivele turistice atemporale și ajungând să iubească din ce în ce mai mult poporul indian care radia

căldură, bunătate și o perspectivă revigorantă asupra adevăratului înțeles al vieții. Îi iubea chiar și pe cei care își deschiseseră foarte puțin casele și inimile acestui vizitator plictisitor din Occident. Zilele trecură în acele locuri încântătoare, iar Julian începu, treptat, să se simtă din nou viu și întreg, cum nu se mai simțise din copilărie. Curiozitatea naturală și scânteia creativă îi reveniră repede, împreună cu entuziasmul și energia vieții. Începu să se simtă mai vesel și mai împăcat. Și începu să râdă din nou.

Julian îmi spuse că, deși savurase fiecare clipă în acest ținut exotic, excursia sa în India a fost mai mult decât o simplă vacanță pentru a odihni o minte suprasolicitată. El descrise perioada din acel ținut îndepărtat ca pe o, „Odisee personală a Sinelui". Mărturisi că luase hotărârea de a afla cine era el cu adevărat și ce însemna viața sa înainte de-a fi prea târziu. Pentru aceasta, principala sa prioritate era să se conecteze la rezervorul uriaș de înțelepciune al acestei culturi pentru a afla cum să trăiască o viață mai bogată în împliniri lăuntrice, o viață iluminată.

— Nu vreau să sune prea ciudat, John, dar a fost ca și cum aș fi primit un ordin din interior, care-mi spunea că trebuie să încep un periplu spiritual pentru a reaprinde scânteia pe care o pierdusem, spuse Julian. A fost o perioadă extrem de eliberatoare pentru mine.

Cu cât explora mai mult, cu atât auzea mai multe despre călugării indieni care depășiseră suta de ani, călugări care, în ciuda vârstei înaintate, se mențineau tineri, energici și vitali. Cu cât călătorea mai mult, cu atât învăța mai multe de la yoghinii fără vârstă care stăpâneau arta controlului minții și a trezirii spirituale. Și cu cât vedea mai mult, cu atât tânjea să înțeleagă dinamica din spatele acestor miracole ale

naturii umane, sperând să aplice filosofia lor în propria-i viață.

În primele etape ale călătoriei lui, Julian căutase compania multor profesori renumiți și foarte respectați. Mi-a spus că toți îl întâmpinaseră cu brațele și inima deschise, împărtășindu-i toate bijuteriile de cunoaștere pe care le acumulaseră pe parcursul unei vieți de contemplare tăcută a aspectelor înalte ale existenței. Julian încercă, de asemenea, să descrie frumusețea străvechilor temple răspândite de-a lungul peisajului mistic al Indiei, edificii care străjuiau ca niște paznici credincioși poarta înțelepciunii adunate de veacuri. Îmi mai spuse că fusese impresionat de sacralitatea acelor locuri.

— A fost o perioadă magică în viața mea, John. Acela eram eu, un bătrân avocat specializat în litigii, care își vânduse totul, de la calul de curse până la Rollex și care împachetase tot ce-i mai rămăsese într-un rucsac enorm care avea să mă însoțească permanent în aventura mea printre tradițiile atemporale ale Orientului.

— A fost greu să pleci? l-am întrebat cu voce tare, neputându-mi stăpâni curiozitatea.

— De fapt, a fost cel mai ușor lucru pe care l-am făcut vreodată. Decizia de a renunța la practica Dreptului și la toate posesiunile lumești a venit firesc. Albert Camus spunea cândva că *„Adevărata generozitate față de viitor constă în a da totul prezentului.*" Ei bine, tocmai asta am făcut. Știam că trebuia să mă schimb, așa că am hotărât să-mi ascult inima și să fiu foarte drastic. Când am renunțat la bagajul trecutului, viața mea a devenit mult mai simplă și plină de sens. Când am încetat să mai pierd atât de mult timp vânând marile plăceri ale vieții, am început să mă bucur de cele mici, cum ar fi să privesc stelele răsfirate pe cerul luminat de lună

sau să mă scald în razele soarelui într-o dimineață glorioasă de vară. Iar India este un loc atât de stimulator pentru intelect, încât foarte rar m-am gândit la ceea ce am lăsat în urmă.

Deși întâlnirile inițiale cu învățații și cărturarii acelei culturi exotice fuseseră interesante, ele nu-i oferiseră lui Julian cunoașterea după care tânjea. Înțelepciunea pe care o căuta și tehnicile practice prin care, spera el, viața sa urma să capete o nouă calitate, au continuat să-l ocolească în acele prime zile ale odiseei sale. Abia după aproape șapte luni de când sosise în India, Julian avu prima descoperire autentică.

Se afla în Kashmir, un stat străvechi și mistic care se întinde liniștit la poalele Munților Himalaya, când avu norocul să întâlnească un domn care se numea Yogi Krishnan. Acest bărbat zvelt, cu capul proaspăt ras, fusese și el avocat în „încarnarea sa anterioară", cum glumea el adesea, cu un zâmbet larg. Sătul de ritmul febril care caracterizează modernul oraș New Delhi, renunțase și el la posesiunile materiale și se retrăsese într-o lume mult mai simplă. Krishnan spunea că după ce devenise îngrijitorul templului din sat ajunsese să se cunoască pe sine însuși și să-și afle propriul rol în schema mai largă a vieții.

— Obosisem să-mi trăiesc viața ca și cum aș fi fost mereu atacat. Am realizat că misiunea mea este de a-i servi pe ceilalți și de a contribui, cumva, la transformarea acestei lumi într-un loc mai bun. Acum trăiesc pentru a dărui, îi spusese el lui Julian. Îmi petrec zilele și nopțile în templu trăind o viața austeră, dar împlinitoare. Îmi împărtășesc realizările cu toți cei care vin aici să se roage. Îi slujesc pe cei în nevoie. Nu sunt preot. Sunt pur și simplu un om care și-a găsit sufletul.

Julian îi spuse avocatului devenit yoghin povestea sa. Îi relată despre fosta sa viață de celebritate și privilegii. Îi vorbi lui Yogi Krishnan despre foamea sa de bogăție și obsesia sa pentru muncă. Îi dezvălui, cu mare emoție, zbuciumul lui interior și criza spirituală pe care le experimentase atunci când strălucitoarea lumină de odinioară a vieții sale începuse să pâlpâie sub rafalele unui stil de viață dezechilibrat.

— Am trecut și eu pe-acolo, prietene. Am simțit și eu durerea pe care ai trăit-o tu. Totuși, am învățat că totul se întâmplă cu un rost, îi zise Yogi Krishnan cu compasiune. Fiecare eveniment are un scop și orice situație are lecția sa. Am realizat că eșecul, fie el personal, profesional sau chiar spiritual, este esențial pentru dezvoltarea personală. El atrage după sine creșterea interioară și multiple recompense psihice. Nu-ți regreta niciodată trecutul. Mai degrabă îmbrățișează-l ca pe un maestru ce este.

Julian îmi spuse că auzind aceste cuvinte simțise o mare exaltare. Poate că găsise în persoana lui Yogi Krishnan mentorul pe care îl căuta. Cine altcineva decât un alt fost avocat celebru care prin propria sa odisee spirituală găsise un mod mai bun de a trăi, ar fi putut să-l învețe secretele creării unei vieți pline de echilibru, farmec și încântare?

— Am nevoie de ajutorul tău, Krishnan. Vreau să învăț cum să-mi construiesc o viață mai bogată, plenară.

— Sunt onorat să te susțin cu tot ce pot, răspunse yoghinul. Dar pot să-ți dau un sfat?

— Desigur.

— De când îngrijesc templul din cătun am tot auzit vorbindu-se în șoaptă despre un grup de înțelepți mistici care trăiește pe culmile Munților Himalaya. Legenda spune că ei ar fi descoperit un fel de sistem care va îmbunătăți profund calitatea vieții tuturor și nu doar fizic. Se presupune

că este un set holistic, integrat, de principii și tehnici atemporale pentru a elibera potențialul minții, trupului și sufletului.

Julian fu fascinat. Era perfect.

— Și unde trăiesc acești călugări?

— Nimeni nu știe și îmi pare rău că sunt prea bătrân ca să mă duc să-i caut. Dar am să-ți spun un lucru, prietene, mulți au încercat să-i găsească și au eșuat cu consecințe tragice. Culmile înalte ale Himalayei sunt extrem de înșelătoare. Chiar și cel mai iscusit alpinist este neajutorat în fața naturii lor dezlănțuite. Însă dacă tu cauți cheile de aur către sănătate radioasă, fericire durabilă și împlinire interioară, nu eu dețin înțelepciunea pe care o dorești ci ei.

Julian, care nu renunța ușor niciodată, continuă să insiste pe lângă Yogi Krishnan.

— Ești sigur că nu ai nicio idee despre locul unde trăiesc?

— Tot ce-ți pot spune este că sătenii îi cunosc sub numele de Marii Înțelepți din Sivana. În mitologia lor, Sivana înseamnă *„Oaza iluminării”.* Acești călugări sunt adorați ca ființe cu trupuri divine și cu o putere de influență cu totul aparte. Dacă aș fi știut unde pot fi găsiți, aș fi fost obligat să-ți spun, dar sincer să fiu, nu știu, de fapt, nimeni nu știe.

În dimineața următoare, când primele raze ale soare lui indian se iveau pe linia orizontului, Julian porni în căutarea ținutului pierdut al Sivanei. La început se gândise să angajeze un ghid Sherpa care să-l ajute în ascensiunea montană, dar dintr-un motiv straniu instinctele sale îi spuseră că aceasta era o călătorie pe care trebuia să o întreprindă singur. Așa că, poate pentru prima dată în viață, renunță la chingile strâmte ale rațiunii și avu încredere în intuiție. Simțea că va fi în siguranță. Cumva, știa că va găsi ceea ce căuta. Așa că plin de zel misionar începu să urce.

Primele zile fură ușoare. Uneori ajungea din urmă pe câte unul dintre localnicii veseli ai satului din vale, care se plimba pe vreo potecă, probabil în căutarea unei bucăți bune de lemn pe care s-o sculpteze sau a sanctuarului pe care acest loc suprarealist îl oferea tuturor celor care îndrăzneau să se aventureze pe astfel de culmi care atingeau văzduhul. Alteori urca singur reflectând în tăcere la ceea ce fusese în viață – și la ceea ce urma să devină.

Nu dură mult până când satul nu mai fu nimic altceva decât o pată de culoare pe acea pânză minunată de o splendoare naturală. Maiestuozitatea vârfurilor acoperite de zăpadă ale Munților Himalaya îi făcea inima să bată mai tare și îi tăia respirația minute în șir. Simțea o unitate cu împrejurimile, un fel de complicitate de care doi prieteni vechi se pot bucura după mulți ani petrecuți împreună, ascultându-și unul altuia cele mai intime gânduri și râzând unul la glumele celuilalt. Aerul proaspăt de munte îi limpezea mintea și îi însuflețea spiritul. Întrucât călătorise mult prin lume, Julian crezuse că le văzuse pe toate, dar nu văzuse niciodată o frumusețe ca aceasta. Minunile care îl îmbătau în acele clipe magice erau un excelent tribut oferit simfoniei naturii. Dintr-odată, se simți fericit, bine dispus și fără griji. Aici, mult deasupra umanității, Julian se aventurase în afara coconului, obișnuitului, și începuse să exploreze tărâmul extraordinarului.

— Încă îmi mai amintesc cuvintele care îmi treceau prin minte acolo sus, spuse Julian. Mă gândeam că la modul esențial viața se referă la alegeri. Destinul unui om se desfășoară conform alegerilor pe care le face și eram sigur că alegerea pe care o făcusem eu era cea potrivită. Știam că viața mea nu va mai fi niciodată la fel și că ceva minunat,

poate chiar miraculos, urma să mi se întâmple. Era o trezire uimitoare.

Julian mi-a spus că pe măsură ce urca în regiunile rarefiate ale munților Himalaya, se simțea tot mai nerăbdător.

— Dar era un neastâmpăr benefic, asemeni celui pe care l-am simțit în noaptea balului de absolvire sau înaintea unui caz interesant, când presa mă urmărea pe coridoarele de la tribunal. Și, deși nu avem un ghid sau o hartă, drumul era clar, iar o cărare subțire, puțin umblată, mă conducea tot mai sus în profunzimile acelor munți. Era ca și cum aș fi avut un fel de busolă interioară care mă îmboldea cu blândețe către destinația mea. Nu cred că m-aș fi putut opri din urcat chiar dacă aș fi vrut.

Julian era emoționat, iar cuvintele îi țâșneau ca apa năvalnică a unui izvor de munte după o ploaie îndelungată.

Mergând încă două zile pe drumul care trebuia să ducă spre Sivana, după cum se ruga el, gândurile lui Julian se întoarseră la viața sa anterioară. Deși se simțea complet eliberat de stresul și încordarea caracteristice fostei sale lumi, se întreba dacă putea cu adevărat să-și petreacă restul zilelor fără provocarea intelectuală pe care profesia de avocat i-o oferise de când absolvise Școala de Drept de la Harvard. Apoi, gândurile îi reveniră la biroul lui acoperit cu lemn de stejar dintr-un zgârie-nori scânteietor, din centrul orașului și la locuința de vara idilică pe care o vânduse pe un preț de nimic. Se gândi la prietenii de-o viață cu care frecventase cele mai bune restaurante din cele mai încântătoare locuri. Se gândi, de asemenea, la prețiosul său Ferrari și la cum îi tresărea inima când ambala motorul, dar și la întreaga ferocitate cu care mașina se deștepta huruind puternic.

Aventurându-se în adâncurile acelui loc mistic, reflecțiile sale cu privire la trecut fură imediat întrerupte de minunile uimitoare ale clipei prezente. În timp ce se cufunda în darurile inteligenței naturii, se petrecu ceva uimitor. Văzu cu coada ochiului, puțin înaintea sa pe cărare, o persoană îmbrăcată ciudat, care purta o robă lungă, roșie cu glugă bleumarin. Julian fu uimit să vadă un om în acest loc izolat în care avusese nevoie de șapte zile ca să ajungă. Fiind la multe mile depărtare de civilizație și nefiind sigur unde se află capătul destinației sale, Sivana, strigă la tovarășul său de drum.

Ființa refuză să răspundă și iuți pasul pe cărarea pe care urcau amândoi, fără să aibă măcar curtoazia de a-și întoarce privirea către Julian, în semn de recunoaștere. Curând, misteriosul călător se îndepărta alergând, cu roba sa roșie fluturându-i grațios pe spate, asemeni unor așternuturi de bumbac prinse pe frânghie la uscat în bătaia vântului într-o zi de toamnă.

— Te rog, prietene, am nevoie de ajutorul tău pentru a găsi Sivana, striga Julian. Călătoresc de șapte zile cu puțină hrană și apă. Cred că m-am rătăcit!

Ființa se opri brusc. Julian se apropie cu precauție, în timp ce călătorul rămase tăcut pe loc. Capul îi era nemișcat, mâinile și picioarele la fel. Julian nu-i putu vedea fața căci era ascunsă sub glugă, dar fu impresionat de conținutul coșulețului din mâinile călătorului. În coș se afla un buchet din cele mai delicate și frumoase flori pe care Julian le văzuse vreodată. Ființa strânse mai tare coșul pe măsură ce Julian se apropia de ea, ca și cum și-ar fi arătat atât dragostea față de aceste flori prețioase, cât și neîncrederea în fața acestui occidental înalt, la fel de obișnuit prin părțile acelea ca roua în deșert.

Julian îl privi pe călător cu o curiozitate intensă. O rază fugară de soare dezvălui fața unui bărbat. Julian nu văzuse niciodată un bărbat ca acesta. Deși era cel puțin de vârsta lui, avea trăsături izbitoare care îl fermecară pe Julian și îl făcură să se oprească pur și simplu și să se holbeze un timp care păru o eternitate. Ochii acestuia erau ca cei ai pisicilor și atât de pătrunzători, încât Julian fu forțat să privească în altă parte. Pielea sa de culoarea măslinelor era suplă și moale. Corpul părea puternic și robust. Și, deși mâinile bărbatului trădau faptul că nu mai era tânăr, el radia tinerețe și vitalitate, astfel că Julian se simți hipnotizat de ce îi apăruse în față, ca un copil care urmărește atent mișcările unui scamator la primul său spectacol de magie.

„Acesta trebuie să fie unul dintre Marii Înțelepți din Sivana", își spuse Julian, abia putând să-și ascundă încântarea cu privire la această descoperire.

— Sunt Julian Mantle. Am venit sa învăț de la înțelepții din Sivana. Știți unde-i pot găsi? întrebă el.

Bărbatul privi îndelung la acest vizitator obosit din Occident. Seninătatea și pacea care emanau din ființa sa îi dădeau o înfățișare angelică, luminând din interior.

Bărbatul vorbi blând, aproape în șoaptă:

— De ce îi cauți pe acești înțelepți, prietene?

Simțind că găsise pe unul dintre călugării mistici pe care atâția oameni se străduiseră, în van, să-i găsească, Julian își deschise inima și îi împărtăși călătorului odiseea sa. Îi vorbi despre fosta sa viață și despre criza spirituală cu care se confruntase, despre cum își vânduse sănătatea și energia pentru recompensele trecătoare pe care i le oferea practica Dreptului. Îi povesti despre cum schimbase bogățiile sufletului pe un cont gras în bancă și despre gratificația iluzorie a stilului său de viață: *„Trăiește repede și mori tânăr".*

Îi mai spuse despre călătoriile lui în mistica Indie și despre întâlnirea cu Yogi Krishnan, fostul avocat din New Delhi, care renunțase și el la viața anterioară sperând să găsească armonia interioară și pacea durabilă.

Călătorul rămase tăcut și nemișcat. Vorbi din nou doar când Julian pomeni despre dorința sa arzătoare, aproape obsesivă, de a asimila principiile străvechi ale vieții iluminate. Punându-și brațul în jurul umerilor lui Julian, bărbatul spuse cu blândețe:

— Dacă îți dorești cu adevărat, din inimă, să înveți înțelepciunea unui mod mai bun de a trăi, atunci este de datoria mea să te ajut. Sunt, într-adevăr, unul dintre acei înțelepți pe care ai venit de atât de departe să-i cauți. Ești prima persoană care ne-a găsit de mulți ani încoace. Felicitări! Îți admir tenacitatea. Trebuie să fi fost un avocat bun, spuse el.

Se opri ca și cum ar fi fost puțin nesigur de ce urma să facă, apoi continuă:

— Dacă vrei, poți veni cu mine, ca oaspete al meu, la templul nostru. El se află într-o parte ascunsă a acestei regiuni montane, la multe ore de mers de aici. Frații și surorile mele te vor întâmpina cu brațele deschise. Vom lucra împreună pentru a te învăța principiile și strategiile străvechi pe care străbunii noștri ni le-au transmis de-a lungul secolelor. Înainte de a te lua cu mine în intimitatea lumii noastre și a-ți împărtăși cunoașterea acumulată, pentru ca viața ta să fie plină de bucurie, vigoare și sens trebuie să-ți cer să-mi promiți ceva, spuse înțeleptul. După ce vei învăța aceste adevăruri atemporale, trebuie să te întorci în ținutul tău natal din Occident și să împărtășești această înțelepciune tuturor celor care au nevoie să o audă. Deși suntem izolați aici, în acești munți magici, suntem conștienți

de zbuciumul în care se află lumea voastră. Oamenii buni își pierd calea. Trebuie să le dai speranța pe care o merită. Și, mai important, trebuie să le dai instrumentele pentru a-și împlini visele. Asta-i tot ce-ți cer.

Julian acceptă pe dată condițiile înțeleptului și promise că va purta mesajul lor prețios în Occident. Pe măsură ce bărbații continuau să urce pe cărarea de munte către satul pierdut din Sivana, soarele indian începu să apună, un cerc roșu, fierbinte, alunecând într-un somn vrăjit, după o zi lungă și obositoare. Julian îmi spuse că nu va uita niciodată măreția acelui moment în care pășea alături de un călugăr indian fără vârstă, față de care simțea o dragoste frățească, călătorind către locul pe care tânjise să-l găsească cu toate minunile și numeroasele sale mistere.

— Acesta a fost cu siguranță momentul cel mai memorabil al vieții mele, mărturisi el.

Julian crezuse întotdeauna că viața se reduce doar la câteva momente-cheie. Acesta era unul dintre ele. Adânc în sufletul său presimțise că aceasta era prima etapă din restul vieții sale, o viață care avea să se dovedească a fi mai mult decât tot ce fusese vreodată.

IV. Întâlnirea magică cu înțelepții din Sivana

După ce merseră mai multe ore pe cărările întortocheate și pline de buruieni, cei doi călători ajunseră într-o vale cu vegetație luxuriantă. De o parte a văii, Munții Himalaya cu vârfurile acoperite de zăpadă își ofereau protecția ca niște soldați care păzesc locul în care se odihnesc generalii lor. De cealaltă parte, se înălța o pădure deasă de pini, un omagiu perfect natural adus acestui tărâm încântător.

Înțeleptul îl privi pe Julian și îi zâmbi cu blândețe:

— Bine ai venit în Nirvana din Sivana!

Apoi, cei doi coborâră pe un drum mai puțin circulat către pădurea deasă care forma baza văii. Mirosul de pini și de lemn de santal adia prin aerul rece, înviorător, de munte. Julian, acum desculț pentru a-și odihni picioarele care-l dureau, simți mușchiul umed sub tălpi. Fu surprins să vadă orhidee viu colorate și o sumedenie de alte flori minunate care se zăreau printre pomi, ca și cum ar fi sărbătorit frumusețea și splendoarea acestei oaze de Rai.

Undeva, în depărtare, Julian auzi voci calde care îi mângâiau urechile. Continuă să-l urmeze pe înțelept fără a scoate un sunet. După ce merseră încă aproape un sfert de ceas, cei doi bărbați ajunseră la un luminiș. În fața lor se afla un loc pe care chiar și înțeleptul Julian Mantie, pe care era greu să-l surprinzi cu ceva, nu și l-ar fi putut imagina vreodată, un cătun făcut doar din trandafiri. În mijlocul satului era un mic templu, de tipul celor pe care Julian le văzuse în călătoriile sale prin Thailanda și Nepal.

Însă acesta era construit din flori roșii, albe și roz, ținute laolaltă de panglici și rămurele multicolore. Micile colibe care erau acolo păreau să fie locuințele austere ale înțelepților.

Erau făcute tot din trandafiri. Julian rămase mut de uimire. Cât despre locuitorii acelui sat, cei pe care îi văzuse arătau asemeni tovarășului de drum al lui Julian, care îi dezvălui acum num ele său: Yogi Raman. Îi explică, că el era cel mai în vârstă înțelept din Sivana și conducătorul acestui grup. Cetățenii acestei colonii de vis arătau uimitor de tineri și se mișcau cu lejeritate și fermitate. Niciunul dintre ei nu vorbea, alegând să respecte liniștea acestor locuri și îndeplinindu-și sarcinile în tăcere.

Bărbații, vreo zece la număr, purtau robe roșii de tipul celei pe care o purta și Yogi Raman și îi zâmbiră cu seninătate lui Julian când acesta intră în sat. Fiecare dintre ei arăta calm, sănătos și profund mulțumit. Era ca și cum tensiunile care ne îmbolnăvesc pe atât de mulți dintre noi în lumea noastră modernă simțiseră că nu erau binevenite la întâlnirea la nivel înalt a seninătății și se deplasaseră în direcții mult mai primitoare. Deși trecuseră mulți ani de când venise cineva nou printre ei, acești bărbați l-au întâmpinat într-un mod reținut, oferind o simplă plecăciune în chip de salut acestui vizitator care venise de departe pentru a sta printre ei.

Femeile erau la fel de impresionante. În sariurile lor grațioase din mătase roz, cu părul negru ca fumul, împodobit cu lotuși albi, mergeau preocupate prin sat, cu o agilitate excepțională. Cu toate acestea, nu era vorba despre preocuparea frenetică ce pătrunde viețile oamenilor din societatea noastră. Prin contrast, a lor era una ușoară. Cu o focalizare de tip Zen, unele dintre ele lucrau în templu, pregătind ceea ce părea a fi un festival. Altele aduceau lemne pentru foc și tapiserii bogat ornamentate. Toate erau implicate într-o activitate productivă. Toate păreau să fie fericite.

În fine, fețele înțelepților din Sivana revelau forța modului lor de viață. Deși erau, evident, niște adulți la vârsta maturității, fiecare dintre ei radia o prospețime copilărească; în ochii lor strălucea vitalitatea tinereții. Niciunul dintre ei nu avea riduri, păr alb și nu părea bătrân.

Lui Julian, căruia cu greu îi venea să creadă ceea ce experimenta, îi fu oferit un ospăț cu fructe proaspete și legume exotice, o dietă despre care avea să afle că era una dintre cheile către comoara sănătății ideale de care se bucurau înțelepții. După masă, Yogi Raman îl însoți pe Julian la locuința lui: o colibă plină de flori cu un pat mic pe care se afla un jurnal cu file albe. Aceasta urma să fie casa lui în viitorul apropiat. Deși Julian nu văzu niciodată ceva asemănător lumii magice din Sivana, simți în sinea sa că se întorsese acasă, într-un paradis pe care îl cunoscuse cândva, cu mult timp în urmă. Într-un fel, acest sat de trandafiri nu îi era străin. Intuiția îi spunea că aparținea acestui loc, chiar și numai pentru scurt timp. Acesta urma sa fie locul în care el își va reaprinde focul lăuntric, pentru a trăi ceea ce cunoscuse înainte ca profesia de avocat să-i răpească sufletul, un sanctuar în care spiritul său rănit va începe să se vindece. Astfel începu viața lui Julian printre înțelepții din Sivana, o viață a simplității, a seninătății și armoniei, dar partea cea mai frumoasă nu începuse încă...

V. Discipolul înțelepților

Visele marilor visători nu se împlinesc niciodată, întotdeauna transcend.

Alfred Lord Whitehead

Era ora 20:00 și mai aveam câteva pregătiri de făcut pentru înfățișarea de a doua zi, de la tribunal. Totuși, eram fascinat de experiența acestui fost apărător al legii, care își transformase radical viața după ce îi întâlnise pe acești minunați înțelepți ai Indiei și se instruise sub îndrumarea lor. „Ce transformare uimitoare și extraordinară", mi-am zis. Mă întrebam în sinea mea dacă secretele pe care Julian le învățase în acel refugiu montan vor putea să eleveze și calitatea vieții mele și să-mi reumple rezervele de uimire față de lumea în care trăim! Cu cât îl ascultam mai mult pe Julian, cu atât ajungeam să realizez că propriul meu spirit ruginise. Ce se petrecuse cu toată pasiunea neobișnuită pe care o puneam în tot ce făceam când eram mai tânăr? Pe atunci, chiar și cele mai simple lucruri mă umpleau de bucurie. Poate sosise vremea să-mi recreez destinul.

Simțindu-mi fascinația față de odiseea sa și nerăbdarea de a-mi însuși sistemul de viață iluminată pe care i-l transmiseseră înțelepții, Julian își continuă povestea grăbind ritmul. Îmi spuse cum dorința sa de cunoaștere, împreună cu inteligența sa ascuțită – rafinată în mulți ani de lupte în sala de judecată – îl transformaseră într-un membru iubit în comunitatea din Sivana. În cele din urmă, în semn de afecțiune, călugării îl desemnară pe Julian membru onorific al grupului, tratându-l ca pe o parte integrantă a familiei lor.

Nerăbdător să-și îmbogățească cunoștințele cu privire la lucrurile minții, trupului și sufletului și să atingă stăpânirea de sine, Julian petrecu fiecare moment al zilei, chiar de când se trezea, sub tutela lui Yogi Raman. Înțeleptul deveni pentru Julian mai de grabă un tată, decât un profesor, deși diferența de vârstă era de doar câțiva ani. Era clar că acest om acumulase înțelepciunea mai multor vieți și, fapt cu totul îmbucurător, era dispus să i-o împărtășească și lui Julian.

Înainte să răsară soarele, Yogi Raman se așeza lângă entuziastul său student și îi umplea mintea cu viziuni profunde asupra sensului vieții și cu tehnici puțin cunoscute, pe care el ajunsese să le stăpânească, bucurându-se de o mai mare vitalitate, creativitate și împlinire. Îl învață pe Julian principii străvechi care, spunea el, puteau fi folosite de oricine pentru a trăi mai mult, a rămâne tânăr și a deveni tot mai fericit. Julian află, de asemenea, că cele două discipline înrudite, stăpânirea propriei vieți și asumarea răspunderii față de sine, îl vor împiedica să revină la haosul crizei care îi caracterizase viața în Occident. Pe măsură ce săptămânile deveneau luni, el a reușit să înțeleagă ce potențial valoros zace în mintea lui, așteptând sa fie trezit și folosit pentru scopuri mai înalte. Uneori maestrul și discipolul stăteau și priveau incandescentul soare indian, răsărind de undeva de jos, din pajiștile de un verde profund. Alteori, se odihneau în meditație tăcută savurând darurile tăcerii. Alteori se plimbau prin pădurea de pini discutând probleme de filosofie și bucurându-se fiecare de compania celuilalt.

Julian spuse că primele indicații cu privire la dezvoltarea sa personală i-au fost oferite abia după trei săptămâni petrecute în Sivana. El începu să observe frumusețea în cele mai obișnuite lucruri. Fie că era vorba de minunăția unei

nopți înstelate sau de spectacolul încântător al unei pânze de păianjen după ploaie, Julian le absorbea pe toate. Mai spuse că acest nou stil de viață și noile obiceiuri începură să aibă un efect profund asupra lumii sale interioare. Îmi spuse că după o lună de aplicare a principiilor și tehnicilor înțelepților începuse să cultive un sentiment de pace și seninătate interioară care îl ocolise în anii pe care îi trăise în Occident. Deveni mai vesel și mai spontan, mai energic și mai creativ cu fiecare zi care trecea.

Vitalitatea fizică și forța spirituală urmară schimbărilor din atitudinea lui Julian. Corpul său, cândva supraponderal, deveni din ce în ce mai puternic și mai suplu în timp ce paloarea bolnăvicioasă a feței lui fu înlocuită de o admirabilă tentă de sănătate. De fapt, se simțea ca și cum ar fi putut face orice, ar fi putut să fie orice și să deblocheze potențialul infinit despre care învățase că se află în fiecare dintre noi. Începu să se bucure de viață și să vadă Divinitatea ascunsă în fiecare aspect al ei. Străvechiul sistem al acestui grup de călugări începuse să facă minuni.

După ce se opri ca și cum ar fi vrut să exprime neîncrederea în propria sa poveste, Julian deveni filosof.

— Mi-am dat seama de ceva foarte important, John. Lumea, inclusiv lumea mea interioară, este un loc foarte special. De asemenea, am ajuns să văd că succesul exterior nu înseamnă nimic dacă nu ai succes interior. Există o diferență uriașă între bunăstare și a fi înstărit. Pe vremea când eram un avocat dat naibii, chicoteam pe seama acelor oameni care lucrau pentru a-și îmbunătăți viața interioară și exterioară. *„Trăiește-ți viața!”*, gândeam. Dar am învățat că stăpânirea de sine și grija perseverentă pentru minte, trup și suflet sunt esențiale pentru a ne găsi sinele superior și a trăi viața visurilor noastre. Cum poți avea grijă de alții, dacă nu

poți să ai grijă de tine? Cum poți face bine, dacă nici măcar nu te simți bine? Nu pot să te iubesc dacă nu pot să mă iubesc, spuse el.

Brusc, Julian deveni agitat și ușor încurcat.

— Până acum nu mi-am deschis niciodată inima în acest fel în fața nimănui. Îmi cer scuze pentru asta, John. Doar că am experimentat o purificare acolo sus în munți, o trezire spirituală și simt că ceilalți au nevoie să afle ceea ce știu eu.

Observând că era târziu, Julian spuse că va pleca și își luă la revedere.

— Nu poți pleca acum, Julian. Îmi doresc foarte mult să cunosc înțelepciunea pe care ai asimilat-o în Himalaya și mesajul pe care ai promis învățătorilor tăi că îl vei aduce în Occident. Nu mă poți lăsa în suspans, știi că nu suport.

— Mă voi întoarce, prietene, fii sigur. Mă cunoști, când încep să spun o poveste frumoasă nu mă pot opri, dar tu ai munca ta, iar eu am câteva probleme personale de care trebuie să mă ocup.

— Atunci spune-mi măcar un lucru. Metodele pe care le-ai învățat în Sivana funcționează și în cazul meu?

— Când discipolul este pregătit, maestrul apare, veni răspunsul grăbit. Tu și mulți alții din societatea noastră sunteți gata pentru înțelepciunea pe care eu am privilegiul să o dețin. Toți trebuie să cunoaștem filosofia înțelepților. Toți putem beneficia de ea. Toți trebuie să știm că perfecțiunea este starea noastră naturală. Îți promit că îți voi împărtăși cunoașterea lor străveche. Ai răbdare. Ne întâlnim din nou mâine seară, pe la această oră, la tine acasă. Atunci îți voi spune tot ce trebuie să știi pentru a adăuga ceva mai mult elan vieții tale. E bine?

— Ei, cred că dacă am trăit fără ea toți acești ani, n-o să mor dacă mai aștept încă douăzeci și patru de ore, am răspuns, dezamăgit.

Zicând acestea, maestrul avocat devenit yoghin iluminat al Orientului plecă lăsându-mă cu mintea plină de întrebări fără răspuns și de gânduri neterminate.

Stând tăcut în biroul meu am realizat ce mică e de fapt lumea noastră. M-am gândit la vastul rezervor de cunoștințe în care nu apucasem nici măcar să arunc o privire. M-am gândit cum m-aș simți dacă mi-aș recâștiga entuziasmul pentru viață și curiozitatea pe care o aveam când eram mai tânăr. Mi-ar fi plăcut să mă simt mai viu și să aduc o energie nestăvilită zilelor mele. Poate că și eu trebuia să-mi părăsesc profesia de avocat. Poate exista și pentru mine o chemare mai înaltă. Sub povara acestor gânduri am stins lumina, am închis ușa de la birou și am ieșit în căldura apăsătoare a unei alte nopți de vară.

VI. Înțelepciunea transformării personale

Sunt un artist al vieții – capodopera mea este viața mea.
Suzuki

Respectându-și cuvântul dat, Julian veni la mine în seara următoare. Pe la 19:15 am auzit patru bătăi grăbite în ușa casei mele design Cape Cod, cu jaluzele roz oribile care, în opinia soției mele, făceau ca locuința noastră să arate ca decupată din *Architectural Digest.* Chiar și Julian arăta uimitor de diferit față de ziua anterioară. Întruchipa încă sănătatea radioasă și emana un sentiment de calm minunat. Purta ceva ce m-a făcut să mă simt un pic stânjenit. O robă roșie care se termina cu o glugă albastră brodată îi împodobea corpul, subliniindu-i alura suplă. Și, deși era o noapte umedă de iulie, își acoperise capul cu gluga.

— Salut, prietene, spuse Julian cu entuziasm.

— Salut.

— Nu te arăta atât de alarmat. Ce te așteptai să port? Armani?

Am început amândoi să râdem, stingher la început, curând chicotelile noastre se transformară în adevărate hohote. Cu siguranță, Julian nu-și pierduse simțul umorului care mă distra cu atât de mult timp în urmă.

Relaxându-ne în sufrageria mea aglomerată, dar confortabilă, nu m-am putut abține să nu observ colierul din mărgele de lemn pentru rugăciune, care atârna la gâtul lui.

— Ce sunt acestea? Sunt foarte frumoase.

— O să-ți povestesc despre ele ceva mai târziu, spuse el, trecând câteva mătănii printre degetul mare și cel arătător. Avem multe de vorbit în seara aceasta.

— Să începem. Mi-a fost greu să fac ceva la birou astăzi, atât am fost de incitat de întâlnirea noastră.

Auzind aceasta, Julian începu imediat să-mi dezvăluie mai multe lucruri despre transformarea sa personală și despre ușurința cu care aceasta s-a petrecut. Îmi povesti despre tehnicile străvechi pe care le învățase cu privire la controlul minții și la eliminarea obiceiului de a ne îngrijora, care îi consumă pe atât de mulți din complexa noastră societate. Îmi vorbi despre înțelepciunea pe care Yogi Raman și alți călugări o împărtășeau pentru a trăi o viață plină de sens și de recompense. Îmi mai spuse despre o serie de metode de a elibera izvorul nesecat de tinerețe și energie despre care spunea că dormitează înăuntrul fiecăruia dintre noi.

Deși convingerea cu care vorbea era evidentă, deveneam din ce în ce mai sceptic. Eram cumva victima unei farse? În fond, acest avocat instruit la Harvard fusese cândva celebru pentru farsele sale, iar povestea lui era de domeniul fantasticului. Gândiți-vă: unul dintre cei mai cunoscuți avocați din țară renunță la tot, își vinde toate bunurile materiale și pleacă în India, într-o odisee spirituală, pentru a se întoarce ca fiind unul dintre profeții înțelepți din Himalaya. Nu putea fi adevărat.

— Haide, Julian, încetează! Întreaga poveste începe să semene cu una dintre farsele tale. Pariez că ai închiriat roba asta de la magazinul de costume de peste drum de biroul meu, am sugerat, schițând cel mai neliniștit rânjet de care eram în stare.

Julian răspunse repede, ca și cum se așteptase la neîncrederea mea:

— La tribunal cum îți argumentezi pledoaria?

— Ofer dovezi convingătoare.

— Bun. Iată dovada pe care ți-o ofer. Uită-te la fața mea netedă, fără riduri. Uită-te la corpul meu. Simți abundența mea de energie? Simte pacea mea interioară! Cu siguranță se vede că m-am schimbat!

Avea dreptate. Cu doar câțiva ani în urmă, acest om arătase cu zeci de ani mai bătrân.

— N-ai făcut nicio operație estetică, nu-i așa?

— Nu, zâmbi el. Chirurgii plasticieni se focalizează doar pe individul exterior. Eu aveam nevoie să mă vindec în interior. Stilul meu de viață dezechilibrat, haotic îmi produsese un mare stres. Am suferit mai mult decât un atac de cord. A fost o ruptură a nucleului meu.

— Dar povestea ta este atât de... misterioasă și de neobișnuită!

Julian rămase calm și răbdător în fața insistențelor mele. Luând ceainicul pe care i-l lăsasem pe masă, la îndemână, începu să toarne în ceașca mea goală. Turnă până când cana se umplu – dar el continua să toarne! Ceaiul începu să curgă pe părțile laterale ale cănii, în farfurioară, apoi pe prețiosul covor persan al soției mele. La început am privit în tăcere. Apoi, n-am mai rezistat.

— Julian, ce faci? Ceașca e prea plină. Oricât te-ai strădui, nu mai încape ceai în ea! am strigat, alarmat.

Mă privi lung.

— Te rog să nu mă interpretezi greșit. Te respect cu adevărat, John. Întotdeauna am făcut-o. Totuși, ca și această ceașcă, tu pari să fii plin de propriile tale idei. Și cum crezi că mai poate încăpea ceva... *dacă nu-ți golești mai întâi ceașca?*

Am fost izbit de adevărul cuvintelor sale. Avea dreptate. Numeroșii ani petrecuți în conservatoarea lume a Dreptului, făcând aceleași lucruri în fiecare zi, lângă aceiași oameni

care aveau aceleași gânduri, îmi umpluseră ceașca până la refuz. Soția mea, Jenny, spunea mereu că ar trebui să întâlnim oameni noi și să explorăm lucruri noi. „Mi-aș dori să fii un pic mai aventuros, John", îmi spunea ea.

Nu-mi aminteam când citisem ultima dată o carte care nu avea legătură cu dreptul. Profesia era viața mea. Am început să realizez că lumea sterilă cu care mă obișnuisem din ce în ce mai mult îmi limitase creativitatea și îmi mărginise perspectiva.

— Bine, înțeleg, am acceptat eu. Probabil că toți anii mei de avocatură m-au transformat într-un sceptic înveterat. Din momentul în care te-am văzut ieri, în biroul meu, ceva adânc înăuntrul meu mi-a spus că transformarea ta este autentică și că există o lecție în ea și pentru mine. Sunt convins că pur și simplu nu am vrut să cred asta.

— John, noaptea aceasta este prima din noua ta viață. Îți cer pur și simplu să meditezi profund la înțelepciunea și strategiile pe care ți le voi împărtăși și să le aplici cu convingere timp de o lună. Îmbrățișează metodele cu încredere deplină în eficiența lor. Motivul pentru care el e au supraviețuit timp de mii de ani este acela că funcționează.

— O lună pare mult.

— Șase sute șaptezeci de ore de lucru interior pentru a-ți îmbunătăți profund fiecare clipă din starea de veghe a vieții care ți-a mai rămas de trăit este un târg destul de avantajos, nu crezi? Investiția în tine însuți este cea mai bună investiție pe care o vei face vreodată. Nu numai că-ți va îmbunătăți viața, dar va îmbunătăți și viețile tuturor celor din jurul tău.

— Cum așa?

— Doar când ajungi să stăpânești arta de a te iubi pe tine însuți, poți să-i iubești cu adevărat pe ceilalți. Numai când ți-ai deschis inima, poți să atingi inimile celorlalți. Când te

simți centrat și viu ești într-o condiție mult mai bună pentru a deveni o persoană mai bună.

— La ce anume mă pot aștepta în aceste șase sute șaptezeci de ore? am întrebat, serios.

— Vei experimenta schimbări care te vor uimi prin efectul lor asupra minții, trupului și chiar al sufletului. Vei avea mai multă energie, mai mult entuziasm și armonie interioară decât ai avut, probabil, în întreaga ta viață. Oamenii vor începe să-ți spună că arăți mai tânăr și mai fericit. Un sentiment durabil de bunăstare și echilibru vor reveni imediat în viața ta. Acestea sunt doar câteva dintre beneficiile sistemului Sivana.

— Sunt uimit.

— Tot ceea ce vei auzi în această seară este menit să-ți îmbunătățească viața, nu doar personal și profesional, ci și spiritual. Sfatul înțelepților este la fel de actual astăzi, cum a fost acum cinci mii de ani. Nu numai că îți va îmbogăți lumea interioară, ci îți va îmbunătăți și raporturile cu lumea exterioară și astfel vei deveni mult mai eficient în tot ceea ce faci. Această înțelepciune este cu adevărat forța cea mai puternică pe care am întâlnit-o vreodată. Este simplă, practică și a fost testată în laboratorul vieții timp de secole. Și, cel mai important, va funcționa pentru toată lumea. Dar înainte să-ți împărtășesc această cunoaștere, trebuie să te rog să-mi promiți ceva.

— Știam eu că trebuie să mai fie ceva. *„Nimeni nu oferă mese pe gratis”*, obișnuia să spună iubitoarea mea mamă.

— După ce vei vedea puterea strategiilor și deprinderilor pe care înțelepții din Sivana mi le-au arătat și vei observa rezultatele dramatice pe care le provoacă în viața ta, va trebui să-ți asumi misiunea de a transmite această înțelepciune și celorlalți, pentru ca și ei să beneficieze de

această cunoaștere. Asta-i tot ce-ți cer. Dacă vei accepta, mă vei ajuta să-mi îndeplinesc propria înțelegere cu Yogi Raman.

Am acceptat fără rezerve. Julian începu să mă învețe sistemul pe care ajunsese să-l considere ca fiind sacru. Deși tehnicile pe care Julian le dobândise în timpul ședерii sale erau variate, esența sistemului sivanian consta în șapte virtuți de bază, șapte principii fundamentale, care întrupau cheile stăpânirii de sine, responsabilității personale și iluminării spirituale.

Julian îmi spuse că Yogi Raman fusese primul care i-a împărtășit cele șapte virtuți după câteva luni de ședere în Sivana. Într-o noapte senină, când toți ceilalți căzuseră într-un somn adânc, Raman bătuse ușor la ușa colibei lui Julian. Cu vocea sa sfătoasă și blândă el îi comunicase decizia sa:

— De multe zile te observ îndeaproape, Julian. Cred că ești un om cumsecade, care își dorește profund să-și umple viața cu tot ceea ce este bun. De când ai sosit te-ai deschis față de toate tradițiile și le-ai îmbrățișat ca fiind ale tale. Ai învățat câteva obiceiuri zilnice și te-ai convins de efectele lor salutare. Ai respectat căile noastre. Oamenii noștri trăiesc această viață simplă și împăcată de multe secole, iar metodele noastre sunt cunoscute de puțini oameni. Lumea are nevoie să afle filosofia noastră cu privire la viața iluminată. În această seară, la începutul celei de-a treia luni pe care o petreci în Sivana, voi începe să-ți împărtășesc instrumentele interioare ale sistemului nostru, nu doar pentru binele tău, ci spre beneficiul tuturor celor din partea de lume din care vii. Voi sta cu tine în fiecare zi, la fel cum stăteam cu fiul meu când era mic. E trist, dar el a murit acum câțiva ani. Îi sosise ceasul și nu vreau să comentez plecarea lui. M-am bucurat de timpul petrecut alături de el și mă bucur de aceste amintiri. Te consider acum fiul meu și

sunt recunoscător că tot ce am învățat în toți acești ani de contemplare tăcută va dăinui în tine.

L-am privit pe Julian și am observat că închisese ochii ca și cum se transportase înapoi, pe acel tărâm de basm care își revărsase binecuvântările cunoașterii asupra lui.

— Yogi Raman mi-a spus că cele șapte virtuți pentru o viață care abundă de pace interioară, bucurie și de nenumărate daruri spirituale, erau conținute într-o parabolă mistică. Aceasta era esența. Mi-a cerut să închid ochii, așa cum a făcut și el, acum, aici, pe podeaua sufrageriei mele. Apoi mi-a spus să construiesc în fața ochilor minții următoarea scenă:

Te afli în mijlocul unei grădini magnifice, luxuriante, plină de cele mai frumoase flori pe care le-ai văzut vreodată. Atmosfera este extrem de liniștită și de tăcută. Savurezi încântările senzuale ale acestei grădini și simți că ai tot timpul din lume pentru a te bucura de această oază. Privind în jur observi că în centrul acestei grădini magice se înalță un far roșu falnic, cu șase etaje. Dintr-odată, tăcerea grădinii este tulburată de un scârțâit puternic, ușa de la baza farului se deschide și iese un luptător japonez înalt de 2,70 metri, care cântărește 300 kg și care începe să cutreiere nepăsător prin centrul grădinii.

— E din ce în ce mai bine, chicoti Julian. Luptătorul japonez de sumo este aproape gol. Are doar un cablu de sârmă roz care îi acoperă părțile intime.

Plimbându-se prin grădină, luptătorul de sumo dă peste un cronometru strălucitor, de aur, aruncat de cineva cu mulți ani în urmă. Alunecă pe el și cade la pământ producând o

bufnitură strașnică. Luptătorul de sumo este acum inconștient și zace acolo tăcut și nemișcat. Tocmai când te gândeai ca și-a dat ultima suflare, luptătorul își revine, trezit de parfumul proaspăt al unor trandafiri galbeni care cresc în apropiere. Înviorat, luptătorul se ridică și se uită intuitiv către stânga, uimit de ceea ce *vede. Printre trandafirii care cresc de ambele părți ale grădinii observă* o *cărare lungă, șerpuită, acoperită de milioane de diamante strălucitoare. Ceva pare să-l îndrume pe luptător să o ia pe cărare și, având încredere în acel ceva, luptătorul pornește pe calea care-l duce către fericire permanentă și beatitudine eternă.*

După ce a auzit această poveste stranie acolo, sus, pe culmile Himalayei, șezând lângă un călugăr care văzuse făclia iluminării de foarte aproape, Julian era dezamăgit. Crezuse, pur și simplu, că va auzi ceva cutremurător, o revelație care să-l impulsioneze să acționeze sau chiar să-l impresioneze până la lacrimi. În schimb, tot ce a auzit a fost o poveste prostească despre un luptător de sumo și un far. Yogi Raman îi simți disprețul. „Nu subestima niciodată puterea simplității", îi spuse el lui Julian.

— Poate că această poveste nu este discursul sofisticat la care te așteptai, spuse înțeleptul, dar există un univers de sensibilitate și puritate în mesajul ei. Din ziua în care ai sosit aici, m-am gândit mult și bine cum să-ți împărtășesc cunoașterea noastră. La început, m-am gândit să-ți țin o serie de prelegeri pe o perioadă mai lungă de timp, dar am realizat că această abordare tradițională nu se potrivea naturii magice a înțelepciunii pe care urmează să o primești. Apoi, m-am gândit să cer tuturor fraților și surorilor mele să petreacă cu tine câte puțin timp, în fiecare zi, inițiindu-te în

filosofia noastră. Totuși, nici acesta nu era cel mai eficient mod de a te învăța. După multe deliberări am ajuns la ceea ce am considerat a fi cel mai creativ și, totodată, cel mai eficient mod de a-ți împărtăși întregul sistem din Sivana, cu cele șapte virtuți ale sale... Și acesta este parabola mistică pe care tocmai ai auzit-o.

Înțeleptul adăugă:

— La început poate părea frivolă, poate chiar copilărească, dar te asigur că fiecare element al parabolei întruchipează un principiu atemporal al unei vieți vibrante și are o semnificație extrem de profundă. Grădina, farul, luptătorul de sumo, cablul roz, cronometrul, trandafirii și cărarea șerpuită, mărginită de diamante sunt tot atâtea simboluri ale celor șapte virtuți atemporale ale unei vieți iluminate. De asemenea, te asigur că dacă ții minte această povestioară și adevărurile fundamentale pe care ea le reprezintă, vei purta în tine tot ceea ce-ți trebuie pentru a-ți ridica viața la cel mai înalt nivel. Vei avea toate informațiile și strategiile de care ai nevoie pentru a influența profund calitatea vieții tale și vieților celor cu care te intersectezi. Și când vei aplica această înțelepciune în fiecare zi, te vei transforma mintal, emoțional, fizic și spiritual. Te rog să înscrii această poveste în mintea ta și să o porți în inimă. Ea va produce o transformare colosală, doar dacă o accepți fără rezerve.

— Din fericire, John, spuse Julian, am acceptat-o. Carl Jung spunea, cândva, că „*Viziunea ta va deveni clară doar când vei putea privi în inima ta. Cine privește în exterior visează; cine privește în interior,* se *trezește.*" În acea noapte foarte specială, am privit adânc în inima mea și m-am trezit față-n față cu secretele vechi de secole, legate de îmbogățirea minții, cultivarea corpului și hrănirea sufletului. Acum este rândul meu să ți le împărtășesc.

VII. Cea mai minunată grădină

Cei mai mulți oameni trăiesc fizic, intelectual sau moral într-un cerc foarte strâmt al ființei lor potențiale. Avem cu toții rezervoare de viață la care nici nu visăm, din care ne putem trage seva.

William James

— În parabolă, grădina este simbolul minții, spuse Julian. Dacă ai grijă de mintea ta, dacă o hrănești și o cultivi asemenea unei grădini fertile, bogate, ea va înflori cu mult peste așteptările tale. Dar dacă lași buruienile să prindă rădăcini, nu vei atinge niciodată pacea durabilă a minții, și armonia interioară profundă. John, vreau să-ți pun o întrebare simplă. Dacă eu m-aș duce în curtea din spate, unde ai tu grădina aceea despre care îmi vorbeai adesea și aș arunca deșeuri toxice peste prețioasele tale petunii, nu ai tresări?

— Ba da.

— De fapt, majoritatea grădinarilor buni își păzesc grădinile ca niște soldați vajnici și se asigură că nicio contaminare nu le atacă. Totuși, uită-te la deșeurile toxice pe care cei mai mulți oameni le aruncă în grădinile fertile ale minților lor în fiecare zi: îngrijorări, anxietate, agitație legată de trecut, planuri de viitor și frici create de ei înșiși, care fac prăpăd în lumea interioară. În limba natală a înțelepților din Sivana, veche de mii de ani, caracterul scris pentru îngrijorare este izbitor de asemănător cu cel care simbolizează un rug funerar. Yogi Raman mi-a spus că aceasta nu este o simplă coincidență. Îngrijorarea secătuiește mintea de atât de mult din puterea sa, încât mai devreme

sau mai târziu rănește sufletul. Pentru a trăi plenar viața trebuie să păzești poarta grădinii tale și să lași să intre doar cele mai bune informații. Chiar nu-ți poți permite luxul vreunui gând negativ – nici măcar unul singur. Oamenii cei mai fericiți, dinamici și mulțumiți din această lume nu diferă de tine sau de mine în ce privește exteriorul lor. Suntem cu toții făcuți din carne și oase. Provenim din aceeași sursă universală. Totuși, cei care fac mai mult decât să existe pur și simplu, cei care aprind flăcările potențialului lor uman și savurează cu adevărat dansul magic al vieții fac lucruri diferite față de cei ale căror vieți sunt obișnuite. Prima și cea mai importantă atitudine pe care aceștia o adoptă, constă în crearea unei paradigme pozitive prin care își percep lumea și tot ce se află în ea.

Julian adăugă:

— Înțelepții m-au învățat că într-o zi obișnuită o persoană rulează în minte aproape șaizeci de mii de gânduri. Totuși, ceea ce m-a uimit cu adevărat a fost că nouăzeci și cinci la sută dintre acele gânduri sunt aceleași pe care le-ai avut cu o zi înainte.

— Vorbești serios? am întrebat.

— Foarte serios. Aceasta este tirania gândirii secătuite. Oamenii care au aceleași gânduri în fiecare zi, cel mai adesea negative, s-au afundat în obiceiuri mentale rele. În loc să se focalizeze pe binele din viețile lor și să se gândească la moduri de a îmbunătăți și mai mult lucrurile, ei sunt prizonierii trecutului lor. Unii dintre ei se îngrijorează cu privire la relațiile care au eșuat sau la problemele financiare, alții se frământă amintindu-și de copilăria lor mai puțin exemplară. Alții stăruiesc îndelung asupra unor chestiuni și mai neînsemnate: felul în care i-a tratat angajatul de la magazin sau comentariul aparent răutăcios al unui coleg.

Cei care-și folosesc mintea în acest fel, permit îngrijorării să le răpească forța vieții. Ei blochează potențialul enorm al minții lor de a opera magia transformării și de a aduce în viețile lor tot ceea ce își doresc pe plan emoțional, fizic și, da, chiar și spiritual. Acești oameni nu realizează niciodată că stăpânirea minții reprezintă esența stăpânirii vieții. Modul în care gândești provine din obicei, aceasta-i realitatea, continuă Julian cu convingere. Cei mai mulți oameni pur și simplu nu realizează puterea enormă a minții lor. Am aflat că și cei mai bine condiționați gânditori folosesc doar 1% din rezervele lor mentale. În Sivana, înțelepții îndrăzneau să exploreze potențialul nefolosit al capacității lor mentale în mod regulat, iar rezultatele erau extraordinare. Prin practică regulată și disciplinată, Yogi Raman își condiționase mintea astfel încât putea să-și încetinească bătăile inimii după cum dorea. Se antrenase chiar să meargă săptămâni în șir fără să doarmă, deși nu ți-aș sugera niciodată să aspiri la astfel de performanțe, îți recomand să începi prin a-ți considera mintea drept ceea ce este – cel mai mare dar al naturii.

— Ce exerciții aș putea face pentru a debloca puterea minții? Dacă aș putea să-mi încetinesc bătăile inimii la voință, aș face cu siguranță senzație la un *cocktail party*, am sugerat eu.

— Lasă asta acum, John. Îți voi da câteva tehnici practice pe care le poți face mai târziu și care îți vor demonstra puterea acestei metode străvechi. Pentru moment este important să înțelegi că stăpânirea mentală provine din condiționare, nici mai mult, nici mai puțin. Cei mai mulți dintre noi dispun de aceeași materie primă din momentul când respirăm pentru prima oară. Ceea ce îi diferențiază pe cei care dobândesc mai mult, sau sunt mai fericiți decât ceilalți, este modul în care își folosesc și rafinează această

materie primă. Când te dedici transformării lumii tale interioare, viața ta trece din domeniul obișnuitului în cel al extraordinarului.

Profesorul meu se înfierbânta din ce în ce mai tare. Ochii săi străluceau pe măsură ce vorbea despre magia minții și despre abundența de beneficii pe care aceasta îl va aduce cu sine, în mod necesar.

— Știi, John, după ce totul a fost zis și făcut, mai există un domeniu asupra căruia avem stăpânire absolută.

— Copiii noștri? am spus, zâmbind amabil.

— Nu, prietene – mintea. Nu putem controla vremea, traficul sau stările celor din jurul nostru, dar cu siguranță ne putem controla atitudinea față de aceste evenimente. Avem cu toții puterea de a determina ceea ce gândim în fiecare moment. Această abilitate face parte din propria noastră zestre umană. Știi, una dintre bijuteriile funda mentale ale înțelepciunii lumești pe care le-am învățat în timpul călătoriilor mele în Orient este și cea mai simplă.

Julian se opri ca și cum și-ar fi adunat puterile pentru un dar neprețuit.

— Și care ar fi aceasta?

— Nu există o realitate obiectivă sau „lumea reală". Nu există certitudini. Fața celui mai mare dușman al tău poate fi fața celui mai bun prieten al meu. Un eveniment care unuia îi apare drept o tragedie, altuia îi poate revela semințele unei șanse nelimitate. Ceea ce diferențiază oamenii încrezători și optimiști de cei care se simt mereu nefericiți este modul în care ei interpretează și prelucrează împrejurările vieții.

— Julian, cum poate fi o tragedie altceva decât o tragedie?

— Iată un scurt exemplu. În călătoria mea spre Calcutta am întâlnit o profesoară pe care o chema Malika Chand. Îi plăcea să predea și își trata elevii ca pe propriii ei copii,

hrănindu-le potențialul cu o mare bunătate. Motto-ul ei era: *„Ceea ce ești în stare să faci valorează mai mult decât coeficientul tău de inteligență."*[3] Era cunoscută în întreaga comunitate ca fiind o persoană care trăiește pentru a dărui, care îi servește cu altruism pe toți cei aflați în nevoie, dar din nefericire iubita ei școală, care fusese martorul tăcut al progresului încântător a generații de copii, dispăru într-o noapte în flăcările unui incendiu declanșat cu premeditare. Toți cei din comunitate resimțiră această mare pierdere, dar timpul trecu, mânia lor lăsă loc apatiei și se resemnară cu faptul că odraslele lor vor rămâne fără școală.

— Și Malika?

— Ea era altfel. O eternă optimistă, dacă a existat vreodată așa ceva. Spre deosebire de toți cei din jurul ei, ea a sesizat șansa ivită în urma acelei întâmplări. A spus tuturor părinților că fiecare situație oferă, prin compensație, un anumit beneficiu, dacă își fac timp să-l caute. Acest eveniment era un dar deghizat. Școala care arsese din temelii era veche și părăginită. Tavanul era spart, iar podeaua se curbase sub miile de picioruțe care alergaseră pe acolo. Aceasta era șansa pe care o așteptaseră – aceea de a-și uni eforturile ca o adevărată comunitate pentru a construi o școală mult mai trainică, una care să primească, în viitor, un număr mai mare de copii decât până atunci. Astfel, cu acest avânt de șaizeci și patru de ani în spatele lor, și-au mobilizat resursele colective și au strâns destule fonduri pentru a construi o școală nouă care dăinuie ca un exemplu strălucitor al puterii viziunii în fața adversității.

— Deci este ca în vechea zicală care te îndeamnă să vezi întotdeauna jumătatea plină a paharului?

[3] Joc de cuvinte în limba engleză: "Your *I can* is more important than your *I.Q."* (n. tr.)

— Acesta este un mod corect de a privi situația. Indiferent ce ți se întâmplă în viață, tu singur ai capacitatea de a alege cum să reacționezi. Când îți formezi obiceiul de a căuta aspectul pozitiv în orice împrejurare, viața ta va ajunge la cele mai înalte dimensiuni ale ei. Aceasta este una dintre cele mai minunate legi naturale.

— Și totul începe cu utilizarea eficientă a minții?

— Exact, John. Tot, succesul în viață, indiferent că este material sau spiritual, începe de la această masă de aproape șase kilograme dintre umerii tăi. Sau, mai exact, de la gândurile pe care le cultivi în minte în fiecare secundă a fiecărui minut a fiecărei zile. Lumea ta exterioară reflectă starea lumii tale interioare. Controlându-ți gândurile și modul în care reacționezi în fața evenimentelor vieții începi să-ți controlezi destinul.

— Ai foarte mare dreptate, Julian. Cred că sunt atât de ocupat, încât nici măcar nu mi-am mai făcut timp să mă gândesc la lucrurile astea. Când eram la Facultatea de Drept, celui mai bun prieten al meu, Alex, îi plăcea să citească cărți inspiratoare. Zicea că ele îi păstrau motivația și energia în fața volumului nostru de muncă împovărător. Îmi amintesc că într-una dintre cărți se spunea că ideograma chinezească pentru „criză" se compune din două subcaractere: unul care înseamnă „pericol" și altul care înseamnă „oportunitate". Chiar și vechii chinezi știau că în cea mai întunecată situație există o latură luminoasă – dacă ai curajul să o cauți.

— Yogi Raman spunea astfel: *„Nu există greșeli în viață, doar lecții. Nu există experiențe negative, ci doar ocazii de a crește, de a învăța și de a avansa pe drumul autocontrolului. Din luptă vine puterea. Chiar și durerea poate fi un învățător minunat."*

— Durerea? am protestat eu.

— Absolut. Pentru a transcende durerea trebuie mai întâi să o experimentezi. Sau, altfel spus, cum ai putea cunoaște cu adevărat bucuria de a participa la întrunirea de pe munte dacă nu traversezi mai întâi cea mai adâncă vale? Înțelegi?

— Pentru a savura binele, trebuie mai întâi să cunoaștem răul?

— Da, dar îți sugerez să încetezi a mai judeca evenimentele ca fiind pozitive sau negative. Mai degrabă, experimentează-le, celebrează-le și învață din ele. Fiecare eveniment îți oferă lecții. Aceste lecții îți alimentează creșterea interioară și exterioară. Fără ele, ai fi blocat într-un platou. Doar gândește-te cum stau lucrurile în viața ta. Majoritatea oamenilor au evoluat cel mai mult în urma celor mai dure încercări prin care au trecut. Și, dacă te confrunți cu un rezultat la care nu te așteptai și te simți puțin dezamăgit, amintește-ți că legile naturii te asigură că întotdeauna când o ușă se închide, o alta se deschide.

Surescitat, Julian începuse să-și ridice brațele, aducând foarte mult cu un preot sudist care predică adunării de credincioși.

— Odată ce aplici perseverent acest principiu în viața cotidiană și începi să-ți condiționezi mintea pentru a transforma fiecare eveniment într-unul pozitiv, dătător de forță, vei alunga pentru totdeauna îngrijorarea. Vei înceta să mai fii prizonierul trecutului tău. În schimb, vei deveni arhitectul viitorului tău.

— Bine, înțeleg ideea. Fiecare experiență, chiar și cea mai neplăcută, îmi oferă o lecție, de aceea trebuie să-mi deschid mintea pentru a învăța din fiecare eveniment. Astfel, voi deveni tot mai puternic și mai fericit. Ce altceva trebuie să mai facă un umil avocat de clasă mijlocie pentru a-și îmbunătăți viața?

— Înainte de toate, începe să trăiești din gloria imaginației, nu a memoriei.

— Cred că trebuie să-mi mai spui o dată.

— Vreau să spun că pentru a-ți elibera potențialul minții, corpului și sufletului trebuie mai întâi să-ți dezvolți imaginația. Vezi tu, lucrurile sunt întotdeauna create de două ori: mai întâi în atelierul minții și apoi, abia apoi, în realitate. Numesc acest proces „planificare", pentru că tot ceea ce creezi în lumea ta exterioară a început ca un plan simplu în lumea interioară, pe vastul ecran al minții. Când înveți să-ți controlezi gândurile și să-ți imaginezi tot ce-ți dorești în această existență lumească, într-o stare de încredere totală, forțele latente din interiorul tău se vor trezi. Vei începe să deblochezi adevăratul potențial al minții tale pentru a crea tipul de viață magică pe care cred că-l meriți. De acum înainte uită trecutul. Îndrăznește să visezi că ești mai mult decât suma circumstanțelor prezente. Așteaptă-te la tot ce e mai bun. Vei fi uimit de rezultate. Știi, John, în toți acești ani în care am lucrat în domeniul Dreptului, am crezut că știu atât de multe. Am petrecut ani întregi studiind la cele mai bune școli, citind toate cărțile de Drept care mi-au căzut în mână și lucrând cu cele mai bune modele de rol. Cu siguranță, am fost un învingător în jocul Dreptului. Totuși, acum realizez că pierdeam în jocul vieții. Eram atât de ocupat vânând marile plăceri ale vieții, încât le ratam pe cele mici. Nu am citit niciodată cărțile minunate pe care tatăl meu îmi spunea să le citesc. Nu am legat prietenii solide. Nu am învățat niciodată să apreciez muzica bună. Spunând acestea, mă gândesc chiar că mă număr printre cei norocoși. Atacul de cord a fost momentul meu definitoriu, semnalul meu personal de trezire, dacă vrei. Crezi sau nu, el mi-a dat o a doua șansă de a trăi o viață mai bogată, mai inspirată.

Cum s-a întâmplat și în cazul Malika Chand, am văzut semințele șansei de-a evolua în experiența mea dureroasă. Și, mai important, am avut curajul să hrănesc aceste semințe.

Observam că deși Julian întinerise la exterior devenise mult mai înțelept în interior. Am realizat că această seară însemna mai mult decât o conversație fascinantă cu un prieten vechi. Am realizat că această seară putea fi propriul meu moment definitoriu și șansa clară a unui nou început. Mintea mea începu să analizeze tot ce nu era bine în viața mea. Desigur, aveam o familie minunată și un serviciu stabil ca avocat renumit. Totuși, în momentele mele de liniște, știam că trebuie să fie mai mult decât atât. Trebuia să umplu acel gol care începuse să-mi învăluie viața.

Când eram copil, visam la lucruri atât de minunate. Adesea, mă vizualizam ca un supercampion, sau ca un mare magnat în afaceri. Credeam cu adevărat că pot să am, să fac și să fiu tot ce doream. Mi-am mai amintit cum mă simțeam când eram doar un băiețel ce creștea pe însorita Coastă de Vest. Distracția consta în plăcerile simple. Distracție însemna să petrec o după-amiază minunată scrutând cerul sau mergând prin pădure cu bicicleta. Aveam așa o curiozitate în fața vieții! Eram un aventurier. Nu existau limite în ceea ce putea să-mi aducă viitorul. Sincer, nu cred că am mai simțit acel gen de libertate și bucurie de cincisprezece ani încoace. Ce s-a întâmplat?

Probabil că am încetat să-mi mai văd visurile pe măsură ce am devenit adult și m-am resemnat să acționez așa cum trebuie să acționeze adulții. Probabil am încetat să le mai percep când am mers la Facultatea de Drept și am început să vorbesc așa cum trebuie să vorbească avocații. În orice caz, seara aceea, cu Julian alături de mine deschizându-și inima

la o ceașcă de ceai rece, m-a determinat să iau hotărârea de a înceta să mai petrec atât de mult timp asigurându-mi traiul și să petrec mai mult timp creându-mi o nouă viață.

— Am impresia că și tu te gândești la viața ta, observă Julian. Începe să te gândești la visurile tale de schimbare ca atunci când erai copil. Jonas Salk a spus aceasta cel mai bine: *„Am avut vise și am avut coșmaruri. Mi-am depășit coșmarurile datorită viselor”.* Îndrăznește să scuturi praful de pe visele tale, John. Reîncepe să venerezi viața și să-i celebrezi minunile. Trezește puterea propriei minți de a face lucrurile să se întâmple. Dacă vei face aceasta, universul îți va fi complice pentru a aduce magia în viața ta.

Julian caută în buzunarele robei și scoase o cărticică de mărimea unei cărți de vizită, ruptă pe margini, aparent ca urmare a multor luni de folosire intensivă.

— Într-o zi, când eu și Yogi Raman ne plimbam pe o cărare de munte, l-am întrebat care era filosoful său favorit. Mi-a răspuns că avusese multe influențe în viață și că îi era greu să numească o singură sursă de inspirație. Totuși, purta adânc în inima sa un citat care încorporase toate valorile pe care ajunsese să le celebreze în lungii săi ani de contemplare tăcută. În acel loc glorios, acest înțelept al Orientului mi l-a împărtășit, iar eu mi-am gravat cuvintele lui în inimă. Ele îmi servesc ca un memento zilnic a tot ceea ce suntem și a tot ceea ce putem fi. Cuvintele aparțin marelui filosof indian Patanjali. Repetarea lor cu voce tare, în fiecare dimineață, înainte de a mă așeza să meditez, a avut o influență profundă asupra cursului vieții mele. Reține, John, cuvintele sunt întruparea verbală a puterii.

Apoi Julian îmi arătă cartea. Citatul suna astfel:

Când ești inspirat de un scop măreț, de un proiect extraordinar, toate gândurile tale își depășesc limitele: mintea transcende limitările, conștiința se *dezvoltă în toate direcțiile și te regăsești într-o lume nouă și minunată. Forțe, facultăți și talente adormite sunt trezite la viață și te descoperi ca fiind o persoană mult mai grandioasă decât ai visat vreodată.*

În acea clipă am realizat legătura dintre vitalitatea fizică și agerimea mentală. Julian era sănătatea întrupată și arăta cu mult mai tânăr decât atunci când ne întâlnisem prima dată. Deborda de energie vibrantă și părea că energia, entuziasmul și optimismul lui nu aveau limite. Îmi era clar că făcuse multe schimbări în stilul său de viață anterior, dar era evident că punctul de plecare al magnificei sale transformări fusese fitnessul mental. Într-adevăr, succesul exterior începe cu succesul interior și, schimbându-și gândurile, Julian Mantie își schimbase viața.

— Cum aș putea, mai precis, să dezvolt această atitudine pozitivă, senină și inspirată, Julian? După toți acești ani petrecuți în rutină, cred că mușchii mei mentali și-au pierdut vlaga. Și, dacă mă gândesc bine, cred că am foarte puțin control asupra gândurilor care răsar în grădina minții mele, am spus cu sinceritate.

— Mintea este un servitor minunat, dar un stăpân cumplit. Dacă gândurile tale sunt preponderent negative, este din cauză că nu ți-a păsat de mintea ta și nu ți-ai acordat timp pentru a o antrena să se focalizeze pe bine. Winston Churchil spunea că, *„Prețul măreției este responsabilitatea pentru fiecare dintre gândurile tale."* Numai cu această condiție vei instala starea mentală vibrantă pe care o cauți. Reține: mintea este, într-adevăr, la fel ca oricare alt mușchi din corpul tău. Îl folosești sau îl pierzi.

— Vrei să spui că dacă nu-mi exersez mintea, ea va slăbi?

— Da. Se poate spune și așa. Dacă vrei să-ți fortifici mușchii brațelor trebuie să-i antrenezi. Dacă vrei să-ți întărești mușchii picioarelor trebuie mai întâi să-i exersezi. La fel, mintea ta va face lucruri minunate pentru tine doar dacă îi permiți. Va atrage tot ceea ce-ți dorești în viața ta, odată ce înveți cum să operezi cu ea în mod eficient. Dacă ai grijă de ea în mod adecvat, va crea o sănătate ideală și va reveni la starea sa naturală de împăcare și liniște dacă ai deschiderea să le ceri. Înțelepții din Sivana au o zicală deosebită: *„Limitele vieții tale sunt doar creații ale propriului eu.*"

— Nu cred că am înțeles, Julian.

— Gânditorii iluminați știu că lumea lor este o creație a minții, iar calitatea vieții cuiva se reduce la bogăția gândurilor sale. Dacă vrei să trăiești o viață împăcată și plină de sens, trebuie să ai gânduri mai împăcate și mai pline de sens.

— Dă-mi o rețetă rapidă, Julian.

— Ce vrei să spui? întrebă Julian cu blândețe, trecându-și degetele bronzate pe partea anterioară a minunatei țesături care-l înveșmânta.

— Sunt entuziasmat de ceea ce-mi spui, dar sunt un tip nerăbdător. Nu ai exerciții sau tehnici pe care să le pot utiliza chiar acum, aici, în sufrageria mea, pentru a-mi schimba modul în care îmi folosesc mintea?

— Rețetele rapide nu funcționează. Orice schimbare interioară necesită timp și efort. Perseverența este mama transformării personale. Nu spun că îți va lua ani de zile pentru a face schimbări profunde în viața ta, dar dacă aplici perseverent strategiile pe care ți le voi împărtăși, în fiecare zi timp de numai o lună, vei fi uluit de rezultate. Vei începe să

trăiești la cele mai înalte niveluri ale capacităților tale și vei intra pe tărâmul miraculosului, dar pentru a ajunge la această destinație nu trebuie să te agăți de rezultat. În schimb, bucură-te de procesul dezvoltării personale. În mod ironic, cu cât te focalizezi mai puțin pe rezultatul final, cu atât mai repede îl vei atinge.

— Cum așa?

— E ca în povestea clasică a băiețelului care a plecat undeva departe de casa lui, pentru a studia cu un mare maestru. Când l-a întâlnit pe bătrânul înțelept, prima sa întrebare a fost: *„Cât va dura până voi deveni la fel de înțelept ca tine?"* Răspunsul fu prompt: *„Cinci ani."* *„Dar* e *foarte mult",* replică băiatul. *„Și dacă lucrez de două ori mai mult?" „Atunci îți va lua zece ani",* spuse maestrul. *„Zece! E mult prea mult. Și dacă studiez întreaga zi și chiar și în fiecare noapte?" „Cincisprezece ani",* spuse înțeleptul. *„Nu înțeleg",* zise băiatul. *„De fiecare dată când îți promit că voi dedica din ce în ce mai multă energie scopului meu, îmi spui că va dura mai mult. De ce?" „Răspunsul* e *simplu: cu un ochi fixat pe destinație, îți rămâne doar unul care să te ghideze de-a lungul călătoriei."*

— Bine țintit, domnule avocat, am cedat eu, învins cu grație. Sună ca povestea vieții mele.

— Ai răbdare și trăiește știind că tot ceea ce cauți va veni cu siguranță, dacă te pregătești pentru aceasta și o aștepți.

— Dar, Julian, eu n-am fost niciodată genul norocos. Tot ceea ce am primit vreodată a venit doar perseverând.

— Ce e norocul, prietene? replică Julian cu bunătate. Nu e nimic altceva decât îmbinarea dintre pregătire și șansă.

Julian adăugă, blând:

— Înainte de a-ți oferi metodele precise care mi-au fost transmise de înțelepții din Sivana, trebuie mai întâi să-ți

împărtășesc câteva principii-cheie. Mai întâi, amintește-ți întotdeauna că focalizarea stă la baza controlului mental.

— Serios?

— Știu. Și eu am fost surprins, dar e adevărat. Mintea poate realiza lucruri extraordinare, ai aflat asta. Chiar și faptul că ai o dorință sau un vis înseamnă că ai și capacitatea corespunzătoare pentru a-l realiza. Acesta este unul dintre marile adevăruri universale cunoscute de înțelepții din Sivana. Totuși, pentru a elibera puterea minții, trebuie mai întâi să reușești să o strunești și să-i direcționezi focalizarea doar către sarcina respectivă. Când îți focalizezi mintea doar pe un singur scop, în viața ta se vor manifesta daruri ieșite din comun.

— De ce e atât de important să ai o minte concentrată?

— Dă-mi voie să-ți spun o parabolă care va răspunde perfect întrebării tale. Să zicem că te-ai pierdut în pădure în mijlocul iernii. Trebuie neapărat să ajungi într-un loc încălzit. Tot ceea ce ai în rucsac este o scrisoare pe care ți-a trimis-o prietenul tău cel mai bun, o cutie de conserve și o lupă mare pe care o porți pentru a-ți compensa vederea deficitară. Cu puțin noroc, ai reușit să găsești niște lemne uscate, dar din nefericire nu ai chibrituri. Cum aprinzi focul?

Fir-ar să fie! Julian mă prinsese. Nu aveam idee care putea fi răspunsul.

— Mă dau bătut.

— E foarte simplu. Pui scrisoarea pe lemnul uscat și ții lupa deasupra ei. Razele soarelui se vor focaliza și vor aprinde lemnul în câteva secunde.

— Și cum rămâne cu cutia de conserve?

— Am pus-o acolo doar pentru a te distrage de la soluția evidentă, răspunse Julian cu un zâmbet. Dar esența exemplului este aceasta: dacă pui scrisoarea pe lemnul uscat

nu se va produce niciun rezultat. Dacă folosești lupa pentru a focaliza razele dispersate ale soarelui asupra scrisorii, ea va arde. Această analogie este valabilă și în cazul minții. Când concentrezi puterea ei extraordinară asupra unor obiective definite, pline de sens, vei aprinde rapid flăcările potențialului personal și vei obține rezultate uimitoare.

— Ca de exemplu? am întrebat eu.

— Doar tu poți răspunde la această întrebare. Ce cauți? Vrei să fii un tată mai bun și să trăiești o viață mai echilibrată, mai împlinitoare? Îți dorești mai multă împlinire spirituală? Simți că-ți lipsesc aventura și distracția? Gândește-te puțin.

— Cum rămâne cu fericirea eternă?

— Totul sau nimic, chicoti el. Ei bine, poți dobândi și fericirea eternă.

— Cum?

— Înțelepții din Sivana cunosc secretul fericirii eterne de mai bine de cinci mii de ani. Din fericire, au fost dispuși să-mi împărtășească acest dar. Vrei să-l auzi?

— Nu, mă gândeam sa iau o pauza și să mă duc să pun tapetul în garaj, mai întâi.

— Cum?

— Sigur că vreau să aflu secretul fericirii eterne, Julian. De fapt, nu asta căutăm cu toții?

— Adevărat. Ei bine, el este... Pot să te mai deranjez pentru o altă ceașcă de ceai?

— Haide, încetează să te mai eschivezi.

— Bine, secretul fericirii eterne este simplu: *află ce-ți place cu adevărat să faci și apoi direcționează-ți întreaga energie pentru a-l face.* Dacă îi studiezi pe oamenii cei mai fericiți, mai sănătoși și mai mulțumiți din lume, vei vedea că fiecare dintre ei și-a găsit pasiunea în viață și apoi și-au dedicat tot

timpul satisfacerii ei. Această chemare este una care, într-un anume fel, îi servește pe ceilalți. Odată ce-ți concentrezi puterea mentală și energia urmărind să îndeplinești acțiunea preferată, abundența se revarsă în viața ta, și toate dorințele ți se împlinesc cu ușurința și grație.

— Atât de simplu? Află ce te motivează și apoi treci la treabă?

— Numai dacă merită să urmărești acel lucru, replică Julian.

— Cum definești „dacă merită"?

— Așa cum am spus, John, pasiunea ta trebuie să îmbunătățească sau să servească vieții celorlalți. Viktor Frankl a spus aceasta mult mai elegant decât aș putea eu spune vreodată, atunci când a scris: *„Succesul, asemenea fericirii, nu poate fi urmărit. El trebuie să decurgă din ceva. Aceasta, datorită efectului secundar neintenționat, al devotamentului față de o cauză mai mare decât propria persoană."* Când vei afla care este menirea vieții tale, lumea ta va învia. Te vei trezi în fiecare dimineață cu un rezervor nelimitat de energie și entuziasm. Toate gândurile îți vor fi focalizate asupra obiectivului tău precis. Nu vei avea timp de pierdut. În consecință, valoroasa ta putere mentală nu va fi irosită pe gânduri neînsemnate. Vei elimina automat obiceiul de a te îngrijora și vei deveni mult mai eficient și mai productiv. Interesant, dar vei avea, de asemenea, un sentiment profund de armonie interioară, ca și cum ai fi ghidat pentru a-ți realiza menirea. Este un sentiment minunat. Eu îl ador, spuse Julian, cu voioșie.

— Fascinant. Și îmi place partea legată de a mă trezi cu o senzație de bine. Ca să fiu sincer cu tine, Julian, în majoritatea zilelor îmi doresc să mai rămân în pat. Ar fi mult mai bine decât să înfrunt traficul, clienții nervoși, adversarii

agresivi și fluxul neîncetat de influențe negative. Toate acestea mă fac să mă simt atât de obosit.

— Știi de ce majoritatea oamenilor dorm atât de mult?

— De ce?

— Pentru că, realmente, nu au altceva de făcut. Cei care se trezesc odată cu soarele au ceva în comun.

— Nebunia?

— Foarte amuzant. Nu, au cu toții un scop care aprinde flăcările potențialului lor interior. Sunt conduși de prioritățile lor, dar nu într-un mod nesănătos, obsesiv. Este ceva mult mai ușor și blând. Și, dat fiind entuziasmul și iubirea lor pentru ceea ce fac, acești oameni trăiesc în prezent. Atenția lor este orientată total asupra sarcinii pe care o îndeplinesc, de aceea nu există pierderi de energie. Acești oameni sunt cei mai vibranți și mai vitali pe care vei avea vreodată norocul să-i întâlnești.

— Pierderi de energie? Sună un pic a New Age, Julian. Pariez că pe asta nu ai învățat-o la Facultatea de Drept de la Harvard.

— E adevărat. Înțelepții din Sivana sunt pionieri în aplicarea acestui concept. Deși el există de secole, punerea sa în practică este la fel de relevantă astăzi, ca atunci când a fost descoperit pentru prima dată. Prea mulți dintre noi suntem consumați de griji inutile și nesfârșite. Acestea ne secătuiesc de vitalitatea și energia noastră naturale. Ai văzut vreodată tubul interior al unui cauciuc de bicicletă?

— Sigur că da.

— Când e umflat bine, te duce ușor la destinație. Dacă are găuri, tubul se dezumflă, iar călătoria ta se sfârșește brusc. La fel funcționează și mintea. Îngrijorarea face ca prețioasa energie și potențialul mental să se scurgă, la fel cum aerul iese din tubul interior. Curând, nu mai ai energie. Toată

creativitatea, și motivația au fost secătuite, lăsându-te epuizat.

— Cunosc senzația. Îmi petrec adesea zilele în haosul crizei. Trebuie să fiu peste tot în același timp și se pare că nu mulțumesc pe nimeni. În acele zile, observ că deși am făcut puțină muncă fizică, grijile mele mă lasă cu totul dezumflat. Cam singurele lucruri pe care pot să le fac când mă întorc acasă este să-mi torn un whisky și să pun mâna pe telecomandă.

— Exact. Stresul excesiv poate duce la așa ceva. Totuși, odată ce-ți afli scopul, viața devine mult mai ușoară și de departe, mult mai împlinită. Când afli care este principalul tău scop sau menirea ta, nu va mai trebui să muncești nici măcar o singură zi din viața ta.

— Pensionare timpurie?

— Nu, spuse Julian, pe tonul foarte serios pe care îl deprinsese pe vremea când era un avocat redutabil, munca ta va fi o joacă.

— Nu va fi riscant pentru mine să renunț la muncă pentru a începe să-mi caut pasiunea și principalul scop al vieții? Vreau să spun că am familie și obligații reale. Patru oameni depind de mine.

— Nu spun că va trebui să părăsești profesia de avocat, începând de mâine. Totuși, vei începe să-ți asumi riscuri. Revizuiește-ți puțin viața. Scapă de pânzele de păianjen. Ia-o pe calea mai puțin umblată. Cei mai mulți oameni trăiesc în limitele zonei lor de confort. Yogi Raman a fost prima persoană care mi-a explicat că cel mai bun lucru pe care-l poți face pentru tine este să treci în mod frecvent dincolo de această zonă. Iată calea către o stăpânire de sine durabilă și către realizarea adevăratului potențial al înzestrărilor tale.

— Și care ar fi acestea?

— Mintea, trupul și sufletul tău.

— Și ce riscuri ar trebui să-mi asum?

— Încetează să mai fii atât de practic. Începe să faci lucrurile pe care ți-ai dorit dintotdeauna să le faci. Am cunoscut avocați care și-au părăsit slujbele pentru a deveni actori și contabili care au devenit cântăreți de jazz. În acest proces ei și-au descoperit fericirea profundă care îi ocolise atât de multă vreme. Și ce dacă nu și-au mai putut permite două vacanțe pe an și o locuință de vacanță elegantă în Caymans? Asumarea calculată, a riscurilor, îți va aduce profituri uriașe. Cum vei ajunge la a treia bază, dacă ții un picior pe cea de-a doua?

— Înțeleg.

— Stai un pic și gândește-te. Descoperă motivul real pentru care te afli aici și apoi acționează curajos pentru a te conforma lui.

— Cu tot respectul, Julian, nu fac altceva decât să gândesc. De fapt, o parte din problema mea este că gândesc prea mult. Mintea mea nu se oprește niciodată. E plină de vorbărie mentală, uneori mă înnebunește.

— Ceea ce-ți sugerez eu este diferit. Înțelepții din Sivana își acordau timp în fiecare zi pentru a contempla în mod tăcut nu numai locul în care se aflau, dar și destinația către care se îndreptau. Își acordau timp pentru a reflecta la scopul lor și la modul în care își trăiau viața zi de zi. Și, cel mai important, se gândeau profund și autentic la cum să-și îmbunătățească următoarea zi. Îmbunătățirile gradate produc rezultate durabile care, la rândul lor, duc la o schimbare pozitivă.

— Deci ar trebui să-mi acord timp să reflectez regulat asupra vieții mele?

— Da. Chiar și zece minute de reflecție focalizată, zilnic, va avea un impact profund asupra calității vieții tale.

— Înțeleg unde vrei s-ajungi, Julian. Problema este că, odată ce ziua mea începe să se deruleze, nu găsesc zece minute nici măcar pentru a-mi lua prânzul.

— Prietene, a spune că nu ai timp pentru a-ți îmbunătăți gândurile și viața este ca și cum ai spune că nu ai timp să te oprești să pui benzină, pentru că ești prea ocupat cu condusul mașinii. În final, te va ajunge din urmă.

— Mda, știu. Hei, dar urma să-mi împărtășești niște tehnici, Julian, am spus, sperând să aflu niște căi practice de a aplica înțelepciunea despre care auzeam.

— Există o tehnică pentru stăpânirea minții care se înalță deasupra tuturor celorlalte. Este favorita înțelepților din Sivana, care mi-au predat-o cu mare încredere. După ce am practicat-o timp de doar douăzeci și una de zile, m-am simțit mult mai energic, entuziast și vibrant decât m-am simțit vreodată în viață. Practica are o vechime de patru mii de ani. Se numește *Inima Trandafirului.*

— Continuă.

— Tot ceea ce-ți trebuie pentru a realiza acest exercițiu este un trandafir proaspăt și un loc liniștit. Locurile naturale sunt cele mai bune, dar și într-o cameră liniștită va fi la fel de bine. Începe să privești centrul trandafirului, inima sa. Yogi Raman îmi spunea că un trandafir seamănă foarte mult cu viața: vei întâlni țepi în cale, dar dacă ai credință în visele tale, în cele din urmă vei trece dincolo de țepi, către gloria florii. Continuă să privești trandafirul, observă-i culoarea, textura și forma. Savurează-i parfumul și gândește-te doar la acest lucru minunat din viața ta. La început, alte gânduri îți vor pătrunde în minte, distrăgându-te de la inima trandafirului. Acesta este semnul unei minți neantrenate,

dar nu te îngrijora, îmbunătățirile vor apărea curând. Pur și simplu, readu-ți atenția asupra florii. Curând, mintea ta va deveni puternică și disciplinată.

— Asta-i tot? Sună destul de ușor.

— În asta constă frumusețea lui, John, replică Julian. Totuși, pentru a fi eficient acest ritual trebuie îndeplinit zilnic. În primele zile ți se va părea dificil să petreci chiar și numai cinci minute în exercițiu. Cei mai mulți dintre noi trăiesc într-un ritm atât de frenetic, încât adevărata nemișcare și liniște este ceva străin și inconfortabil. Cei mai mulți oameni, auzindu-mă, vor spune că n-au timp să stea să se holbeze la o floare. Tot ei îmi vor spune că n-au timp să se bucure de râsul copiilor sau să se plimbe cu picioarele goale prin ploaie. Ei spun că sunt prea ocupați ca să facă astfel de lucruri. Nu au timp nici măcar pentru a lega prietenii, pentru că și prieteniile necesită timp.

— Știi multe despre astfel de oameni.

— Am fost și eu unul dintre ei, spuse Julian. Apoi se opri și rămase nemișcat privind intens la ceasul bunicului, pe care bunica i-l dăduse lui Jenny ca dar de casă nouă. Când mă gândesc la cei care își trăiesc viața în acest fel îmi amintesc cuvintele unui bătrân romancier britanic pe a cărui operă tatăl meu o citea cu plăcere: *„Nu trebuie să permitem ceasului și calendarului să ascundă ochilor noștri faptul că fiecare moment al vieții este un miracol și un mister:"* Fii perseverent și petrece perioade din ce în ce mai lungi savurând inima trandafirului, continuă Julian, pe tonul său natural. După o săptămână sau două vei reuși să faci tehnica fără ca mintea ta să cutreiere pe marginea altor subiecte. Acesta va fi primul indiciu că preiei controlul asupra fortăreței minții tale. Atunci, ea se va focaliza doar când îi ordoni tu să se focalizeze. Va deveni un minunat

servitor capabil să facă lucruri extraordinare pentru tine. Reține: ori tu ești cel care controlează mintea, ori mintea este cea care te controlează. Practic vorbind, vei observa că te vei simți, de departe, mult mai calm. Vei fi făcut atunci un pas semnificativ către eliminarea obiceiului de a te îngrijora, care chinuie cea mai mare parte a populației și te vei bucura de mai multă energie și optimism. Și, cel mai important, vei mai observa un sentiment de bucurie care pătrunde în viața ta împreună cu capacitatea de a aprecia numeroasele daruri care te înconjoară. În fiecare zi, indiferent cât de ocupat ești și cât de mul te provocări ai de înfruntat, întoarce-te la *Inima Trandafirului.* Este oaza ta. Este retragerea ta. Este insula ta de pace. Nu uita niciodată că există putere în tăcere și nemișcare. Nemișcarea este absolut necesară pentru a te conecta la sursa universală de inteligență care pulsează în fiecare ființă vie.

Eram fascinat de ceea ce auzeam. Oare era posibil să-mi îmbunătățesc profund calitatea vieții, apelând la o simplă strategie de felul acesta?

— Schimbările dramatice pe care le văd la tine se datorează probabil mai multor factori, nu doar *Inimii Trandafirului,* am spus cu voce tare.

— Da. Este adevărat. De fapt, transformarea mea a apărut ca rezultat al utilizării simultane a mai multor strategii foarte eficiente. Fii fără grijă, toate sunt la fel de simple, ca și exercițiul pe care tocmai ți l-am împărtășit și la fel de puternice. Cheia pentru tine, John, este să-ți deschizi mintea către potențialul tău de a trăi o viață bogată în varii posibilități.

Julian, care a fost dintotdeauna un izvor de cunoaștere, a continuat să-mi reveleze ceea ce învățase în Sivana.

— O altă tehnică extrem de bună pentru a elibera mintea de îngrijorare și de alte influențe negative care secătuiesc viața se bazează pe ceea ce Yogi Raman numea *Gândirea Opusului.* Am aflat că, în conformitate cu marile legi ale naturii, mintea umană poate susține un singur gând într-un moment dat. Încearcă și tu, John, și vei vedea că spun adevărul.

Am încercat și era adevărat.

— Utilizând aceste informații puțin cunoscute, oricine poate crea cu ușurință o atitudine mentală pozitivă, creativă, într-o perioadă foarte scurtă. Procesul este simplu: când un gând indezirabil ocupă punctul focar al minții tale, înlocuiește-l imediat cu unul elevat. Este ca și cum mintea ta ar fi un proiector uriaș, iar fiecare gând din mintea ta este o imagine. Ori de câte ori apare o imagine negativă pe ecran, acționează rapid pentru a o înlocui cu una pozitivă. Aici intervin mătăniile de rugăciune pe care le port la gât, adăugă Julian cu entuziasm crescând. De fiecare dată când mă surprind având un gând negativ, iau colierul și mai elimin o bilă. Aceste mărgele ale îngrijorării intră în cupa pe care o port în rucsac. Împreună, ele îmi amintesc cu blândețe că mai am ceva cale de străbătut pe drumul către stăpânirea mentală și responsabilitatea asupra gândurilor care îmi umplu mintea.

— Ei, asta e minunat! Aceasta este cu adevărat ceva practic. Nu am auzit niciodată ceva asemănător. Te rog să-mi spui mai multe despre această filosofie a *Gândirii opusului.*

— Iată un exemplu din viața reală. Să presupunem că ai avut o zi grea la tribunal. Judecătorul nu a acceptat interpretarea pe care ai dat-o legii, partea adversă merita să înfunde pușcăria, iar clientul tău a fost mai mult decât agasat de prestația ta. Ajungi acasă și te prăbușești în

scaunul tău favorit, plin de mâhnire. Primul pas este să devii conștient că întreții aceste gânduri deloc încurajatoare. Cunoașterea de sine este esențială pentru autocontrol. Pasul doi este să apreciezi odată pentru totdeauna că este la fel de ușor să înlocuiești gândurile negre cu unele mai vesele, așa cum le-ai permis să pătrundă. Deci, gândește-te la opusul tristeții. Concentrează-te pe a fi vesel și energic. Simte-te fericit. Poate că vei începe chiar să zâmbești. Mișcă-ți corpul ca atunci când ești bucuros și plin de entuziasm. Stai drept, respiră profund și antrenează-ți puterea minții de a nutri gânduri pozitive. În câteva minute, vei observa o diferență remarcabilă în felul în care te simți. Și, mai important, dacă vei continua să practici *Gândirea Opusului,* aplicând-o fiecărui gând negativ care îți trece prin minte, în câteva săptămâni vei vedea că ele nu mai au nicio putere. Înțelegi unde vreau să ajung?

Julian își continuă explicația:

— Gândurile sunt lucruri vii, fascicule mici de energie, dacă vrei. Majoritatea oamenilor nu se gândesc deloc la calitatea gândurilor lor și, totuși, calitatea gândurilor determină calitatea vieții. Gândurile fac parte din lumea materială la fel de mult ca lacul în care înoți sau strada pe care mergi; mințile slabe duc la acțiuni slabe. O minte puternică, disciplinată, pe care oricine o poate cultiva prin practică zilnică, poate face miracole. Dacă vrei să-ți trăiești viața plenar, ai grijă de propriile gânduri ca de cele mai valoroase posesiuni ale tale. Lucrează din greu pentru a elimina toate grijile interioare. Vei fi recompensat din plin.

— Nu am privit niciodată gândurile ca fiind lucruri vii, Julian, am răspuns, uimit de această descoperire. Dar văd cum ele influențează fiecare element al lumii mele.

— Înțelepții din Sivana credeau cu tărie că oamenii ar trebui să aibă doar gânduri *sattvice* sau pure. Ei ajunseseră la o astfel de stare prin tehnicile pe care tocmai ți le-am împărtășit și prin alte practici, cum ar fi repetarea afirmațiilor pozitive sau *mantre,* cum le numesc ei, citind cărți pline de înțelepciune și asigurându-se constant că tovarășii lor erau iluminați. Dacă un singur gând impur pătrundea în templul minții lor, ei se pedepseau călătorind multe mile până la o cascadă impunătoare unde stăteau sub apa rece ca gheața până când nu mai puteau suporta temperatura extrem de scăzută.

— Am crezut că acești călugări sunt înțelepți. Să stai sub o cascadă rece ca gheața, sus, în Munții Himalaya, doar pentru că ai avut un gând negativ mi se pare un comportament extrem.

Julian răspunse repede ca fulgerul, o consecință a anilor petrecuți ca războinic de renume mondial în arena proceselor:

— John, îți spun pe șleau. Adevărul este că nu îți poți permite luxul nici măcar al unui singur gând negativ.

— Adevărat?

— Adevărat. Un gând de îngrijorare e ca un embrion. Începe prin a fi cât un sâmbure, apoi crește constant. Curând, va avea o viață proprie.

Julian se opri un moment, apoi zâmbi.

— Îmi pare rău dacă par că-ți țin predici atunci când vorbesc despre acest subiect, despre filosofia pe care am învățat-o în călătoria mea, doar că am descoperit instrumente care pot îmbunătăți viețile multor oameni, oameni care se simt neîmpliniți, neinspirați și nefericiți. Câteva ajustări ale rutinei lor zilnice pentru a include tehnica numită *Inima Trandafirului* și o aplicare constantă a

Gândirii Opusului le va oferi viața pe care și-o doresc. Cred că ei merită să știe aceste lucruri. Înainte să trec de la grădină la următorul element al parabolei mistice a lui Yogi Raman, trebuie să-ți împărtășesc încă un secret care îți va fi de mare ajutor în dezvoltarea ta personală. Acesta se bazează pe principiul străvechi că totul este întotdeauna creat de două ori, mai întâi în minte, apoi în realitate. Ți-am spus deja că gândurile sunt lucruri, mesageri materiali, pe care îi trimitem în exterior pentru a ne influența lumea fizică. Te-am mai informat că, dacă speri să faci îmbunătățiri remarcabile în lumea ta exterioară, trebuie mai întâi să începi din interior și să schimbi calibrul gândurilor tale. Înțelepții din Sivana aveau un mod minunat de a se asigura că gândurile lor erau pure și sănătoase. Această tehnică, a fost, de asemenea, extrem de eficientă în a le transforma dorințele în realitate, chiar și pe cele mai simple. Metoda va funcționa pentru oricine. Va funcționa pentru un tânăr avocat care caută prosperitate financiară, la fel cum va funcționa pentru o mamă care își dorește o viață de familie mai frumoasă sau pentru un agent de vânzări care urmărește să încheie mai multe contracte. Tehnica era cunoscută înțelepților sub numele de *Secretul Lacului*. Pentru a o aplica ei se trezeau la 4:00 dimineața, deoarece simțeau că primele ore ale dimineții posedă calități magice de care puteau beneficia. Apoi, înțelepții mergeau pe mai multe cărări montane înguste și abrupte care îi duceau la locurile mai joase din regiunea în care locuiesc. Odată ajunși acolo, mergeau pe o cărare puțin vizibilă, mărginită de pini magnifici și flori exotice, până ajungeau la un luminiș. La marginea acestuia se afla un lac albastru, acoperit de lotuși albi, mici. Apa lacului era extrem de liniștită. Era cu adevărat o priveliște miraculoasă.

Înțelepții îmi spuneau că acest lac fusese prietenul străbunilor lor de-a lungul secolelor.

— Și care era *Secretul Lacului?* am întrebat, nerăbdător.

Julian îmi explică faptul că înțelepții se uitau în apa nemișcată a lacului și își vizualizau visele devenind realitate. Dacă doreau să cultive în viața lor virtutea disciplinei se vizualizau trezindu-se în zori, îndeplinindu-și programul fizic riguros, fără greșeală și petrecându-și zilele în liniște pentru a-și amplifica puterea voinței. Dacă își doreau mai multă bucurie, priveau în lac și se vizualizau râzând în hohote sau zâmbind de fiecare dată când întâlneau pe careva dintre frații sau surorile lor. Dacă își doreau curaj, se imaginau acționând cu hotărâre în momentele de criză și provocare.

— Odată, Yogi Raman mi-a spus că atunci când era copil, nu avea încredere în el, deoarece era mai mic decât ceilalți copii de vârsta lui. Deși aceștia erau buni și blânzi cu el, datorită influențelor mediului, el crescuse nesigur și timid. Pentru a-și vindeca slăbiciunea, Yogi Raman s-a dus în acest loc paradisiac și a folosit lacul ca ecran pentru a proiecta imagini ale persoanei care își dorea să devină. În unele zile se vizualiza ca un lider puternic și înalt, vorbind cu voce puternică, autoritară. În altele se vedea așa cum își dorea să fie când avea să îmbătrânească: un înțelept plin de o forță interioară extraordinară și de tărie de caracter. Toate calitățile pe care și le-a dorit să le aibă în viață le-a văzut mai întâi pe suprafața lacului. În câteva luni, Yogi Raman deveni persoana pe care și-o imaginase mental. Vezi, tu, John, mintea acționează prin imagini. Imaginile nou create îți afectează imaginea de sine, iar aceasta influențează modul în care te simți, modul în care acționezi și ce anume realizezi. Dacă imaginea de sine îți spune că ești prea tânăr pentru a fi un avocat de succes sau prea bătrân pentru a-ți schimba

obiceiurile cu unele mai bune, nu-ți vei atinge niciodată aceste scopuri. Dacă imaginea de sine îți spune că viețile pline de scop, sănătate excelentă și fericire sunt doar pentru oamenii din alte medii decât ale tale, această profeție se va transforma în cele din urmă în propria ta realitate, dar când rulezi pe ecranul minții imagini inspiratoare, inovatoare, lucruri minunate vor începe să se petreacă în viața ta. Einstein spunea că *„Imaginația este mult mai importantă decât cunoașterea."* Trebuie să petreci ceva timp în fiecare zi, chiar și numai câteva minute, practicând vizualizarea creatoare. Vizualizează-te așa cum îți dorești să fii, fie că aceasta înseamnă să servești ca un mare judecător, un tată minunat sau un bun cetățean al comunității tale.

— Trebuie să caut un lac special pentru a aplica *Secretul Lacului?* am întrebat cu inocență.

— Nu. *Secretul Lacului* era numele dat de înțelepți tehnicii atemporale de utilizare a imaginilor pozitive pentru a influența mintea. Dacă vrei cu adevărat, poți practica această metodă în sufrageria ta sau chiar la birou. Închide ușa, anulează toate apelurile și închide ochii. Apoi respiră profund de câteva ori. Vei observa că după două-trei minute vei începe să te simți relaxat. Vizualizează imagini mentale a tot ceea ce dorești să fii, să ai și să atingi în viață. Dacă vrei să fii cel mai bun tată din lume, imaginează-te râzând și jucându-te cu copiii tăi, răspunzându-le la întrebări cu inima deschisă. Imaginează-te acționând cu iubire și toleranță într-o situație tensionată. Repetă mintal modul în care vei acționa atunci când o scenă similară se va desfășura pe pânza realității. *Magia vizualizării* poate fi aplicată în atât de multe situații. O poți utiliza pentru a fi mai eficient la tribunal, pentru a-ți îmbunătăți relațiile personale și pentru a te dezvolta spiritual. Folosirea perseverentă a acestei metode îți

va aduce recompense financiare dacă acestea sunt importante pentru tine. Înțelege odată pentru totdeauna că mintea ta are o puterea magnetică de a atrage tot ceea ce-ți dorești în viață. Dacă lipsește ceva din viața ta este pentru că lipsește ceva în gândurile tale. Menține imaginile minunate în fața ochilor minții. Chiar și o singură imagine negativă otrăvește atitudinea ta interioară. Odată ce începi să experimentezi bucuria pe care această tehnică străveche o aduce, vei realiza potențialul infinit al minții tale și vei începe să eliberezi rezervorul de abilități și de energie care zace adormit înăuntrul tău.

Parcă Julian ar fi vorbit o limbă străină. Nu auzisem niciodată pe nimeni vorbind despre puterea magnetică a minții de a atrage abundență materială și spirituală. Nici nu auzisem vreodată pe cineva vorbind despre puterea imaginației și despre efectele ei profunde asupra fiecărui aspect al lumii noastre, dar în interiorul meu credeam ceea ce spunea Julian. El era un om cu judecată și cu calități intelectuale impecabile. Era respectat la nivel internațional pentru perspicacitatea sa în domeniul Dreptului. Era un om care mersese pe calea pe care călătoream și eu, acum. Julian găsise ceva în odiseea sa orientală din care multe îmi erau acum clare. Vitalitatea fizică, liniștea evidentă, transformarea sa, toate îmi confirmau că ar fi înțelept să-i ascult sfatul.

Cu cât mă gândeam mai mult la ceea ce auzisem, cu atât mi-era mai limpede totul. Cu siguranță, mintea are cu mult mai mult potențial decât folosim în mod obișnuit. Cum altfel ar putea mamele să ridice mașini, altminteri de neclintit, pentru a-și salva copiii care au căzut dedesubt și să strige după ajutor? Cum altfel ar putea cei care practică artele marțiale să spargă teancuri de cărămizi cu o singură lovitură a mâinii? Cum altfel ar putea yoghinii din Orient să-și

încetinească bătăile inimii la voință sau să îndure o durere extraordinară fără să clipească? Poate că problema reală era în interiorul meu și în lipsa de credință în darurile pe care fiecare ființă le posedă. Probabil că această seară, în care stăteam lângă un fost avocat milionar, devenit călugăr în Munții Himalaya, era un fel de semnal de trezire pentru ca eu să încep să-mi optimizez viața.

— Dar cum e cu realizarea acestor exerciții la birou, Julian? am spus. Partenerii mei mă cred, deja, un tip destul de ciudat.

— Yogi Raman și înțelepții cu care trăia foloseau adesea o zicală care le-a fost transmisă de-a lungul generațiilor. Este un privilegiu pentru mine să ți-o transmit în această seară importantă pentru amândoi, dacă pot să spun așa. Iat-o: *„Nu este nimic nobil în a fi superior unei alte persoane. Adevărata noblețe constă în a fi superior celui care ai fost înainte."* Ceea ce vreau să spun este că, dacă vrei să-ți îmbunătățești viața și să trăiești cu tot ceea ce meriți, trebuie să *alergi în propria ta cursă.* Nu contează ce spun ceilalți despre tine. Este important ce spui tu despre tine însuți. Nu te preocupa de judecata celorlalți, atât timp cât știi că ceea ce faci este bine. Poți face tot ce dorești atâta vreme cât știi că este corect, conform conștiinței și inimii tale. Să nu-ți fie niciodată rușine să faci ceea ce este corect; decide ce crezi că este bine și apoi comportă-te în consecință. Și, pentru numele lui Dumnezeu, nu adopta niciodată obiceiul jalnic de a-ți estima valoarea personală prin comparație cu valoarea altora. După cum spunea Yogi Raman: *„Fiecare secundă pe care* o *petreci gândindu-te la visele altcuiva este timp răpit propriilor tale vise."*

Trecuse de miezul nopții. În chip remarcabil, nu mă simțisem nicio secundă obosit. Când i-am spus aceasta lui Julian, el zâmbi iarăși.

— Ai învățat încă un principiu al vieții iluminate. În cea mai mare parte, oboseala este o creație a minții. Oboseala domină viețile celor care trăiesc fără direcție și fără vise. Să-ți dau un exemplu. Ai avut vreodată o după-amiază la birou, în care în timp ce citeai rapoarte de caz plicticoase, mintea a început să hoinărească și ai început să te simți somnoros?

— Din când în când, am răspuns, nedorind să dezvălui faptul că acesta era *modus operandi*[4] al meu.

— Desigur, de obicei cei mai mulți dintre noi se simt obosiți la serviciu.

— Totuși, dacă te sună un prieten și te întreabă dacă ai vrea să mergi la o partidă de fotbal în seara respectivă sau îți cere sfatul cu privire la jocul lui de golf, nu mă îndoiesc că vei reveni la viață. Orice urmă de oboseală va dispărea. E corect ce spun?

— Așa este, domnule avocat.

Julian știa că era pe drumul cel bun.

— Deci oboseala ta nu e nimic mai mult decât o creație mentală, un obicei rău, pe care mintea ta l-a cultivat pentru a-ți folosi drept cârjă când îndeplinești o sarcină anostă. În această seară ești evident încântat de povestea mea și nerăbdător să afli înțelepciunea care mi-a fost revelată. Interesul și focalizarea ta mentală îți conferă energie. În această seară, mintea ta nu mai este în trecut, nici în viitor. Este ferm focalizată în prezent asupra conversației noastre. Când îți direcționezi mintea în mod perseverent pentru a trăi în prezent, dispui întotdeauna de o energie nelimitată, indiferent ce oră arată ceasul.

[4] Mod de a acționa (lat.). (n. tr.)

Am încuviințat. Înțelepciunea lui Julian părea atât de evidentă și, totuși, atât de mult din ea nu-mi fusese niciodată dezvăluită. Cred că bunul-simț nu e întotdeauna atât de comun[5]. M-am gândit la ce-mi spunea tatăl meu când începusem să cresc, *„Doar cel care caută găsește."* Mi-am dorit ca el să fi fost cu mine.

[5] Joc de cuvinte în limba engleză: *The common sense is not always so common.* (n. tr.)

Capitolul VII Sumar – Înțelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Grădina minunată

Acțiune: Stăpânește-ți mintea

Învățătura: Cultivă-ți mintea – va înflori peste așteptările tale
Calitatea vieții tale este determinată de calitatea gândurilor tale
Nu există greșeli – doar lecții. Privește obstacolele ca oportunități pentru dezvoltarea personală și creștere spirituală

Tehnici: Inima trandafirului
Gândirea opusă
Secretul lacului

Citat: *Secretul fericirii este simplu: află ce-ți place cu adevărat să faci și apoi direcționează-ți întreaga energie pentru a-l face. Odată ce faci asta, abundența se revarsă în viața ta și toate dorințele ți se împlinesc cu ușurința și grație.*

VIII. Aprinderea focului interior

Ai încredere în tine. Creează tipul de viață care să îți permită să fii fericit pe parcursul întregii tale existențe. Folosește-te la maxim transformând micile scântei interioare ale posibilității, în flăcări ale realizării.

Foster C. McClellan

— Ziua în care Yogi Raman mi-a împărtășit această parabolă mistică acolo, sus, în Himalaya, a fost destul de asemănătoare cu aceasta, în multe privințe, spuse Julian. Întâlnirea noastră a început seara și s-a prelungit până târziu în noapte. Era o atracție între noi doi, care făcea ca aerul să pară că trosnește de electricitate. După cum ți-am spus mai devreme, din primul moment în care l-am întâlnit pe Raman l-am simțit ca pe fratele pe care nu l-am avut niciodată. În această seară, stând aici cu tine și bucurându-mă de expresia de curiozitate de pe fața ta, am simțit aceeași energie și aceeași legătură. O să-ți mai spun că întotdeauna m-am gândit la tine ca la fratele meu mai mic, de când am devenit prieteni și, ca să fiu sincer, am văzut în tine foarte multe din mine însumi.

— Ești un avocat minunat, Julian. N-o să uit niciodată cât de mult m-ai influențat.

Evident că nu era deloc interesat să exploreze muzeul trecutului său.

— John, vreau să continui să-ți împărtășesc elementele parabolei lui Yogi Raman, dar înainte de asta aș vrea să confirm ceva. Ai învățat, deja, câteva strategii extrem de eficiente pentru transformarea personală, care vor face minuni pentru tine dacă le vei aplica cu perseverență. În

această seară îmi voi deschide inima față de tine și îți voi revela tot ce știu, pentru că este de datoria mea să fac asta. Vreau să mă asigur că înțelegi pe deplin cât de important este ca tu, la rândul tău, să transmiți această înțelepciune tuturor celor care caută o astfel de îndrumare. Trăim într-o lume agitată. Negativitatea pătrunde peste tot și mulți oameni din societatea noastră plutesc asemeni corăbiilor fără cârmă, suflete ostenite căutând un far care să-i ajute să nu se mai izbească de malurile stâncoase. Trebuie să le servești drept căpitan. Am încredere în tine că vei transmite mesajul înțelepților din Sivana tuturor celor care au nevoie de el.

După ce l-am asigurat încă o dată de respectul meu, i-am promis lui Julian cu convingere că accept această sarcină. Atunci a continuat cu pasiune:

— Frumusețea întregului exercițiu este că pe măsură ce te străduiești să îmbunătățești viețile celorlalți, propria ta viață va fi ridicată pe cele mai înalte niveluri. Acest adevăr se bazează pe o paradigmă străveche a vieții excepționale.

— Abia aștept să aud.

— La modul fundamental, înțelepții din Himalaya își ghidează viețile după o regulă simplă: *„Cel* care *servește cel mai mult, trage cele mai multe foloase din punct de vedere emoțional, fizic, mental și spiritual. Aceasta este calea către pacea interioară și împlinirea exterioară."*

Cândva, citisem că oamenii care îi studiază pe alții sunt înțelepți, dar cei care se studiază pe sine sunt iluminați. Aici, poate pentru prima dată, vedeam un om care se cunoștea cu adevărat pe sine, își cunoștea sinele cel mai înalt. În îmbrăcămintea sa austeră, cu acea jumătate de zâmbet a unui tânăr Buddha împodobindu-i fața suplă, Julian Mantle părea să le aibă pe toate: sănătate ideală, fericire și un

sentiment primordial al rolului său în caleidoscopul universului. Totuși, nu poseda nimic.

— Aceasta mă aduce la far, spuse Julian, rămânând focalizat pe sarcina sa.

— Mă întrebam cum se potrivește acesta în parabola lui Yogi Raman.

— Voi încerca să-ți explic, răspunse el, părând mai mult un profesor erudit, decât un avocat devenit călugăr, care renunțase la lumea satisfacțiilor senzuale. Tocmai ai aflat că mintea este asemenea unei grădini fertile și, pentru ca ea să înflorească, trebuie să o hrănești zilnic. Nu lăsa niciodată gândurile și acțiunile impure să năvălească în grădina minții tale. Stai de pază la poarta minții tale. Păstreaz-o sănătoasă și puternică și ea va face miracole în viața ta, trebuie doar să-i dai voie. Îți amintești că în mijlocul grădinii se înălța un far maiestuos? Acest simbol îți va aminti de un alt principiu străvechi al vieții iluminate: *scopul vieții este o viață cu scop.* Cei care sunt cu adevărat iluminați știu ce doresc de la viață din punct de vedere emoțional, material, fizic și spiritual. Prioritățile și scopurile clar definite în fiecare aspect al vieții tale vor avea un rol similar celui jucat de un far, orientându-te și oferindu-ți refugiu atunci când marea devine agitată. Vezi, tu, John, oricine își poate revoluționa viața când își revoluționează direcția în care se îndreaptă, dar dacă nici tu nu știi încotro te îndrepți, cum *vei ști vreodată când ai ajuns acolo?*

Julian mă purtă în momentul când examinase acest principiu împreună cu Yogi Raman. Își aminti exact cuvintele înțeleptului.

— „*Viața este amuzantă",* observase Yogi Raman. Oamenii cred că, cu cât vor munci mai puțin, cu atât mai mari sunt șansele de a trăi fericirea. Totuși, adevărata sursă a fericirii

poate fi surprinsă într-un singur cuvânt: realizare. Fericirea durabilă provine din munca stăruitoare pentru a-ți realiza scopurile și a avansa cu încredere în direcția scopului vieții tale. Acesta este secretul aprinderii focului interior ascuns în tine. Înțeleg că ar putea părea un pic ironic faptul că ai călătorit mii de mile din societatea ta orientată spre realizare pentru a vorbi cu un grup de înțelepți mistici care trăiește în înălțimile Himalayei, doar pentru a afla că un alt secret etern al fericirii poate fi găsit în realizare, dar este adevărat.

— Călugări dependenți de muncă? am sugerat, glumind.

— Dimpotrivă, deși înțelepții erau oameni extrem de productivi, productivitatea lor nu era de tip frenetic. Era una de tip împăcat, focalizat, de tip Zen.

— Cum așa?

— Tot ce făceau avea un scop. Deși se îndepărtaseră de lumea modernă și trăiau o existență spirituală înaltă, erau și extrem de eficienți. Unii își petreceau zilele definitivând tratate științifice, alții creau poeme fabuloase, foarte elaborate, care le provocau intelectul și le împrospătau creativitatea. Alții își petreceau timpul în tăcerea contemplării totale, arătând ca niște statui de iluminați așezați în postura străveche a lotusului. Înțelepții din Sivana nu pierdeau timpul. Conștiința lor colectivă le spunea că viețile lor au un scop și că ei au o datorie de îndeplinit. Iată ce mi-a spus Yogi Raman: *„Aici, în Sivana, unde timpul pare că stă în loc, te-ai putea întreba de ce anume ar avea nevoie sau ce ar spera să obțină un grup de înțelepți simpli, lipsiți de orice posesiune, dar realizarea nu trebuie să fie de natură materială. Personal, obiectivele mele sunt să ating pacea minții, autocontrolul și iluminarea. Dacă nu reușesc să-mi ating aceste scopuri până la sfârșitul vieții, sunt sigur* că *voi muri simțindu-mă neîmplinit și nesatisfăcut."*

Julian îmi spuse că era prima dată când auzise pe unul dintre învățătorii săi din Sivana vorbind despre propria lor mortalitate.

— Iar Yogi Raman a văzut asta în expresia feței mele. Mi-a spus: *"Nu trebuie* să *te îngrijorezi, prietene. Am trăit, deja, mai mult de o sută de ani și nu intenționez să plec prea curând. Pur și simplu, ideea mea este aceea că atunci când știi cu claritate* ce *scopuri vrei să atingi pe parcursul vieții tale, fie ele materiale, fizice, emoționale sau spirituale și îți dedici timpul realizării lor, vei găsi în cele din urmă fericirea eternă. Viața ta va fi la fel de plină de încântare ca și a mea și vei ajunge să cunoști* o *realitate splendidă, dar trebuie să cunoști care este scopul vieții tale și apoi să manifești această viziune, concretizând-o prin acțiune perseverentă. Noi, înțelepții, numim aceasta Dharma care în sanscrită înseamnă scopul vieții. "*

— Mulțumirea de o viață provine din împlinirea Dharmei mele? am întrebat.

— Cu siguranță. Din Dharma izvorăsc armonia interioară și satisfacția durabilă. Dharma se bazează pe principiul străvechi care spune că fiecare dintre noi are o misiune eroică, atât cât trăim pe acest Pământ. Ni s-a acordat tuturor un set unic de daruri și talente care ne vor permite să realizăm cu bucurie această capodoperă a vieții. Cheia este să le descoperi și, făcând aceasta, să-ți descoperi principalul obiectiv al vieții.

L-am întrerupt pe Julian:

— E oarecum la fel cu ce spuneai mai devreme despre asumarea riscurilor.

— Poate că da, poate că nu.

— Nu înțeleg.

— Da, poate părea că ești forțat să-ți asumi câteva riscuri pentru a descoperi în ce domeniu ești cel mai bun și care

este esența scopului vieții tale. Mulți oameni își părăsesc serviciile care le blocau progresul, atunci când descoperă adevăratul scop al existenței lor. Există întotdeauna un risc aparent ce apare odată cu autoexaminarea și căutarea sufletului. În realitate, nu există niciodată vreun risc în a te găsi pe tine și a-ți descoperi misiunea vieții. Cunoașterea de sine este ADN-ul iluminării. Este un lucru foarte bun și esențial.

— Care este Dharma ta, Julian? am întrebat, relaxat, încercând să ascund că ardeam de curiozitate.

— Dharma mea e simplă: să-i servesc pe ceilalți în mod altruist. Reține: nu vei găsi adevărata fericire dormind, relaxându-te sau petrecându-ți timpul ca un pierde-vară. Așa cum spunea Benjamin Disraeli: *„Secretul succesului este constanța scopului."* Poți obține fericirea pe care o cauți reflectând la scopurile pe care merită să le atingi și apoi acționând zilnic pentru a avansa către ele. Aceasta este o aplicație directă a filosofiei atemporale care recomandă ca lucrurile cele mai importante să nu fie niciodată sacrificate în favoarea celor mai puțin importante. Farul din parabola lui Yogi Raman îți va aminti întotdeauna de puterea de a stabili scopuri bine definite și pline de sens și de a avea tăria de caracter de a acționa pentru a le îndeplini.

În următoarele câteva ore am aflat de la Julian că toți oamenii evoluați, deplin actualizați[6], înțeleg importanța explorării talentelor lor, a descoperirii scopului lor personal și apoi a aplicării calităților lor în direcția acestei chemări. Unii servesc umanitatea în mod altruist ca medici, alții ca artiști. Unii descoperă că sunt foarte buni în comunicare și

[6] *Autoactualizare* – concept dezvoltat de Abraham Maslow, care îl definește ca „dorința omului de împlinire, adică tendința de a deveni ceea ce este el, de fapt, la modul latent: a deveni tot ceea ce poate el deveni." (n. tr.)

devin profesori minunați, în timp ce alții ajung să realizeze că moștenirea lor ia forma inovațiilor în afaceri sau știință. Cheia este să ai disciplina și viziunea de a-ți înțelege misiunea eroică și de a te asigura că ea este de folos altor oameni în timp ce o îndeplinești.

— Este, aceasta, o formă de stabilire a scopurilor?

— Stabilirea scopurilor este punctul de plecare. Enumerarea obiectivelor și scopurilor eliberează fluxurile creative care te duc pe calea scopului tău. Crezi sau nu, Yogi Raman și alți înțelepți aveau scopuri pline de pasiune.

— Glumești. Călugări extrem de eficienți care trăiesc în adâncurile Munților Himalaya, care meditează întreaga noapte și stabilesc scopuri întreaga zi. Îmi place!

— John, judecă întotdeauna după rezultate. Uită-te la mine. Uneori, nici nu mă recunosc când mă uit în oglindă. Existența mea, cândva frustrantă, a fost înlocuită cu una plină de aventură, mister și entuziasm. Am întinerit și mă bucur de o sănătate vibrantă. Sunt cu adevărat fericit. Înțelepciunea pe care ți-o împărtășesc este atât de puternică, *atât* de importantă și *atât* de dătătoare de viață, încât, trebuie sa rămâi deschis în fața ei.

— Dar *sunt,* Julian, chiar sunt. Tot ceea ce mi-ai spus are sens, deși unele tehnici sună un pic ciudat, dar ți-am promis să le testez și asta voi face. Sunt de acord că aceste informații sunt puternice.

— Dacă am văzut mai departe decât ceilalți, este pur și simplu pentru că am avut profesori minunați, replică Julian cu umilință. Iată un alt exemplu! Yogi Raman era un arcaș expert, un adevărat maestru. Pentru a-și ilustra filosofia cu privire la importanța de a-ți stabili obiective clar definite în fiecare aspect al vieții tale și a-ți îndeplini misiunea, mi-a oferit o demonstrație pe care n-o voi uita niciodată.

Aproape de locul unde ne aflam era un stejar maiestuos. Înțeleptul luă unul dintre trandafirii din ghirlanda pe care o purta de obicei și îl plasă în centrul trunchiului. Apoi scoase trei obiecte din rucsacul uriaș care era tovarășul său de călătorie când se aventura în zone montane îndepărtate, asemenea celei pe care tocmai o vizitam. Primul obiect era arcul său favorit făcut dintr-un lemn de santal parfumat și solid. Al doilea obiect era o săgeată. Al treilea era o batistă albă precum crinul, genul pe care obișnuiam să-l port în buzunarul costumelor mele scumpe pentru a impresiona judecătorii și jurații, adăugă Julian, scuzându-se.

Yogi Raman îi ceru atunci lui Julian să-i lege batista la ochi astfel încât să nu poată vedea nimic.

— Cât de departe sunt de trandafir? își întrebă Yogi Raman discipolul.

— O sută de picioare[7], estimă Julian.

— M-ai observat vreodată când exersam, zilnic, acest străvechi sport al trasului cu arcul? întrebă înțeleptul, știind foarte bine ce aveam să răspund.

— Te-am văzut lovind ochiul unui bivol de la aproape 300 de picioare și nu-mi amintesc sa fi ratat vreodată de la această distanță, observă Julian cu respect.

Atunci, cu ochii acoperiți de batistă și cu picioarele bine înfipte în pământ, învățătorul întinse arcul cu toată energia sa și eliberă săgeata țintind direct în trandafirul de pe copac. Săgeata lovi stejarul uriaș cu un zgomot surd, ratând semnul la o distantă jenant de mare.

— Credeam că urma să-mi arăți ceva mai mult din capacitățile tale, Yogi Raman. Ce s-a întâmplat?

— Am venit până în acest loc izolat dintr-un singur motiv. Am încuviințat să-ți revelez întreaga mea înțelepciune

[7] Aproximativ 30 m. (n. tr.)

lumească. Demonstrația de azi e menită să sublinieze sfatul meu cu privire la importanța stabilirii obiectivelor bine definite în viața ta și la cunoașterea precisă a direcției în care te îndrepți. Ceea ce tocmai ai văzut confirmă principiul cel mai important pentru toți cei care caută să-și atingă scopurile și să-și împlinească menirea vieții, nu *vei reuși niciodată să nimerești* o *țintă pe care nu o poți vedea.* Oamenii își petrec întreaga viață visând să devină mai fericiți, să trăiască debordând de vitalitate și pasiune. Totuși, ei nu realizează cât de important este să-și aloce zece minute pe lună pentru a-și scrie scopurile și pentru a se gândi profund la semnificația vieții lor, la Dharma lor. Stabilirea scopurilor îți va face viața magnifică. Lumea ta va deveni mai bogată, încântătoare și magică.

Vezi, tu, Julian, strămoșii noștri ne-au învățat că stabilirea obiectivelor pentru ceea ce ne dorim în lumea noastră mentală, fizică și spirituală este esențială pentru atingerea lor. În lumea din care vii oamenii își stabilesc scopuri financiare și materiale. Nu-i nimic rău în asta, dacă sunt importante pentru ei. Totuși, pentru a atinge autocontrolul și iluminarea trebuie să stabilești și în aceste domenii obiective concrete.

Te-ar surprinde să afli că am obiective bine conturate cu privire la pacea minții pe care mi-o doresc, energia pe care să o aduc în fiecare zi și iubirea pe care să o ofer tuturor celor din jurul meu? Stabilirea scopurilor nu e doar pentru avocații renumiți ca tine, care trăiesc într-o lume plină de atracții materiale. Toți cei care doresc să îmbunătățească calitatea lumii lor interioare și exterioare ar face bine să ia o bucată de hârtie și să înceapă să-și noteze scopurile. Chiar în momentul în care fac aceasta vor intra în joc forțe naturale care vor pe să transforme aceste vise în realitate.

Eram fascinat de ceea ce auzeam. Când jucam fotbal în liceu, antrenorul meu ne vorbea mereu despre cât de important era să știm ce vrem de la fiecare joc. *„Cunoaște-ți rezultatul"* era crezul său personal, iar echipa noastră nici nu visa să intre pe teren fără un plan de joc bine stabilit care să ne ducă la victorie. Crescând, mă întrebasem de ce nu alocasem niciodată timp pentru a dezvolta un plan de joc pentru propria mea viață. Poate ca Julian și Yogi Raman știau ceva în această privință.

— Ce e atât de special în a lua o bucată de hârtie și a-ți scrie scopurile? Cum poate un act atât de simplu să genereze o schimbare atât de mare? am întrebat.

Julian fu încântat.

— Interesul tău mă inspiră, John. Entuziasmul este elementul-cheie al unei vieți reușite și sunt bucuros să vad ca ți l-ai păstrat până în ziua de azi. Îți spuneam mai devreme că fiecare dintre noi, într-o zi obișnuită, are aproximativ 60.000 de gânduri. Scriindu-ți dorințele și scopurile pe o bucată de hârtie trimiți un semnal minții tale subconștiente că aceste gânduri sunt mult mai importante decât restul de 59.999. Mintea ta va începe atunci să caute toate ocaziile pentru a-ți împlini destinul, ca o rachetă dirijată. Este realmente un proces științific. Cei mai mulți dintre noi pur și simplu nu sunt conștienți de el.

— Câțiva dintre partenerii mei sunt foarte buni la stabilirea scopurilor. Și, dacă mă gândesc bine, sunt oamenii cu cel mai mare succes financiar pe care-i cunosc, dar nu cred că sunt și cei mai echilibrați, am observat eu.

— Probabil nu-și stabilesc scopurile adecvate. Vezi, tu, John, viața îți dă destul de mult din ceea ce-i ceri. Cei mai mulți oameni doresc să se simtă bine, să aibă mai multă energie sau să trăiască cu o mai mare satisfacție. Totuși,

când le ceri să-ți spună precis ceea ce doresc, nu știu să răspundă. În momentul în care îți stabilești scopurile și începi să-ți cauți Dharma, îți schimbi viața, spuse Julian, cu ochii strălucind de adevărul cuvintelor sale. Ai întâlnit vreodată pe cineva cu un nume ciudat, ca mai apoi să începi să observi acel nume apărând pretutindeni, în ziare, la televizor sau la birou? Sau ai fost vreodată interesat de un subiect, să spunem pescuitul și apoi ai observat că nu puteai merge nicăieri fără să auzi despre minunile pescuitului? Aceasta este doar o altă ilustrare a principiului străvechi pe care Yogi Raman îl numea *joriki* care, după cum am învățat, înseamnă minte concentrată. Concentrează-ți fiecare strop de energie mentală asupra autodescoperirii. Află în ce anume excelezi și ce anume te face fericit. Poate practici Dreptul, dar de fapt ești menit să fii profesor, date fiind răbdarea ta și dragostea de a preda. Poate ești un pictor sau sculptor frustrat. Orice ar fi, găsește-ți pasiunea și apoi urmeaz-o.

— Acum, că mă gândesc mai bine, aș fi trist să ajung la sfârșitul vieții fără să realizez că am vreun talent special care mi-ar fi deblocat potențialul și i-ar fi ajutat pe ceilalți, chiar și numai puțin.

— Așa este. Deci, de acum înainte, fii perfect conștient de scopul tău în viață. Trezește-ți mintea față de abundența de posibilități din jurul tău. Începe să trăiești cu mai mult interes. Mintea umană este cel mai mare dispozitiv de filtrare din lume. Folosit adecvat, el filtrează ceea ce percepi ca neimportant și îți dă doar informațiile pe care le cauți la un moment dat. Chiar în clipa asta, stând aici în sufrageria ta, se petrec sute, dacă nu mii de lucruri la care nu suntem atenți. Chicoteala unor îndrăgostiți care se plimbă în tihnă pe trotuar, peștele auriu din acvariul din spatele tău, aerul rece emanat de aparatul de aer condiționat chiar și bătăile inimii

mele. În clipa în care mă decid să mă concentrez asupra bătăilor inimii, încep să-i observ ritmul și calitățile. La fel, când te decizi să începi să-ți concentrezi mintea asupra scopurilor vieții tale, mintea va începe să filtreze ceea ce nu e important și să se focalizeze doar asupra a ceea ce contează.

— Ca să fiu sincer, cred că ar fi timpul să-mi descopăr scopul, am spus. Să nu mă înțelegi greșit, sunt multe lucruri minunate în viața mea, dar ea nu este atât de plină de satisfacții pe cât cred că ar putea fi. Dacă aș părăsi această lume azi, nu pot afirma cu certitudine că aș produce vreo schimbare notabilă.

— Și cum te face să te simți acest lucru?

— Deprimat, am spus, cu sinceritate totală. Știu că am talent. De fapt, când eram mai tânăr eram un artist foarte bun. Asta până când profesia de avocat m-a tentat cu promisiunea unei vieți mult mai stabile.

— Ți-ai dorit vreodată ca pictura să fie profesia ta?

— De fapt, nu m-am gândit niciodată la asta, dar o să-ți spun un lucru. Când pictam, mă simțeam în Paradis.

— Te făcea să vibrezi cu adevărat, nu-i așa?

— Absolut. Când eram în atelier și pictam, pierdeam noțiunea timpului. Mă pierdeam în pânza tabloului. Era o adevărată eliberare pentru mine. Era aproape ca și cum aș fi depășit timpul și aș fi trecut într-o altă dimensiune.

— John, aceasta este puterea de a-ți concentra mintea asupra unui scop pe care îl iubești. Goethe spunea că: *„suntem modelați și șlefuiți de ceea ce iubim.*" Poate Dharma ta este să aduci lumină în lume cu scene minunate. Cel puțin începe prin a petrece puțin timp pictând.

— Ce părere ai despre aplicarea acestei filosofii la lucruri mai puțin esoterice decât schimbarea vieții? am întrebat, zâmbind.

— Ar trebui să fie bine, replică Julian. Ca de exemplu?

— Să zicem că unul dintre scopurile mele, deși minor, ar fi să scap de „colacul" de pe abdomen. De unde să încep?

— Nu te jena. Ajungi să stăpânești arta stabilirii scopurilor și a atingerii lor începând cu cele mici.

— Călătoria de o mie de mile începe cu un singur pas? am întrebat intuitiv.

— Exact, iar reușita în isprăvile mici te pregătește pentru a le îndeplini pe cele mari. Deci, ca să răspund corect la întrebarea ta, nu e nimic greșit în a-ți schița o gamă întreagă de scopuri mai mici în procesul planificării celor mari.

Julian îmi spuse că înțelepții din Sivana creaseră o metodă în cinci pași pentru a-și atinge obiectivele și a-și îndeplini scopurile vieții. Era simplă, practică și funcționa. Primul pas era să formez o imagine clară a rezultatului. Dacă acesta era să slăbesc, Julian îmi spuse că în fiecare dimineață, imediat după ce mă trezesc, trebuie să mă vizualizez ca o persoană suplă, armonioasă, plină de vitalitate și de energie nelimitată. Cu cât această imagine e mai clară, cu atât procesul va fi mai eficient. Mi-a spus că mintea este tezaurul ultim al puterii și simplul act de a-mi „imagina" scopul, va deschide poarta către actualizarea acestei dorințe. Pasul doi constă în a-mi impune o constrângere pozitivă.

— Principalul motiv pentru care oamenii nu-și urmează deciziile pe care le iau este că e prea ușor să alunece în vechile obiceiuri. Constrângerea nu este întotdeauna ceva rău. Ea te poate inspira să atingi rezultate minunate. În general, oamenii reușesc lucruri magnifice când sunt puși la zid și sunt obligați să se cufunde în fântâna potențialului uman care zace înăuntrul lor.

— Cum pot crea această constrângere pozitivă asupra mea? am întrebat, gândindu-mă deja la posibilitățile de a

aplica această metodă în mai multe domenii, începând de la a mă trezi mai devreme și până la a fi un tată mai răbdător și iubitor.

— Există o mulțime de căi. Una dintre cele mai bune este angajamentul public. Spune tuturor celor pe care îi cunoști că vei slăbi sau că vei scrie acel roman sau orice alt scop ți-ai propus. Odată ce lumea îți cunoaște scopul, va exista imediat o presiune asupra ta de a lucra pentru împlinirea lui, din moment ce nimănui nu-i place să pară un ratat. În Sivana, profesorii mei utilizau mijloace mult mai drastice pentru a crea această constrângere pozitivă despre care vorbesc. Ei își declarau unul altuia că dacă nu-și respectă angajamentele, cum ar fi să postească o săptămână sau să se trezească în fiecare dimineață pentru a medita, vor coborî la cascada de gheață și vor rămâne sub ea până când brațele și picioarele le vor amorți. Aceasta este o ilustrare extremă a puterii pe care presiunea o poate exercita asupra construirii de obiceiuri bune și a atingerii scopurilor.

— Dar asta e mai mult decât extrem, Julian! Ce ritual bizar!

— Și totuși, foarte eficient. Ideea este că atunci când îți antrenezi mintea pentru a asocia plăcerea cu obiceiuri le bune și pedeapsa cu cele rele, slăbiciunile vor abandona lupta.

— Spuneai că sunt cinci pași pe care trebuie să-i urmez pentru a-mi împlini dorințele, am spus nerăbdător. Care sunt ceilalți trei?

— Da, John. Pasul unu constă în a avea o imagine clară a rezultatului. Pasul doi este să creezi o constrângere pozitivă care să te mențină inspirat. Pasul al treilea este simplu: pentru a insufla viață unui scop trebuie să-i aloci un termen limită bine stabilit. E la fel ca atunci când îți pregătești

cazurile pentru tribunal; îți focalizezi întotdeauna atenția pe cele pe care judecătorul le-a programat mâine și nu pe cele fără termen de înfățișare.

— Apropo, explică Julian, reține că un scop care nu e scris pe hârtie, nu mai e deloc scop. Du-te și cumpără-ți un jurnal, un caiet ieftin cu spire. Numește-l *Cartea visurilor* și umple-l cu toate dorințele, obiectivele și visele tale. Cunoaște-te pe tine însuți și tot ce însemni tu.

— Nu mă cunosc deja?

— Cei mai mulți dintre oameni nu se cunosc pe ei înșiși. Nu-și fac niciodată timp pentru a-și cunoaște punctele forte, punctele slabe, speranțele, visele. Chinezii definesc imaginea astfel: *există trei oglinzi care formează reflexia unei persoane: prima este cum te vezi tu, a doua este cum te văd ceilalți, iar* a *treia reflectă adevărul.* Cunoaște-te pe tine însuți, John. Cunoaște adevărul. Împarte *Cartea visurilor* în secțiuni separate pentru scopuri referitoare la domenii diferite de viață. De exemplu, poți avea secțiuni pentru scopurile legate de fitnessul fizic, scopuri financiare, scopuri de dezvoltare personală, scopuri relaționale și sociale și, cele mai importante, scopuri spirituale.

— Ei, sună distractiv! Nu m-am gândit niciodată să fac ceva atât de creativ pentru mine. Chiar că ar trebui să încep să mă provoc mai mult.

— De acord. O altă tehnică deosebit de eficientă pe care am învățat-o este să-ți umpli *Cartea visurilor* cu imagini ale lucrurilor pe care le dorești și ale oamenilor care au cultivat abilitățile, talentele și calitățile pe care tu speri să le emulezi. Revenind la tine și la „colacul de pe abdomen", dacă vrei să slăbești și să fii într-o formă fizică extraordinară, pune în *Cartea visurilor* tale o imagine a unui alergător de maraton sau a unui atlet de elită. Dacă vrei să fii cel mai minunat soț

din lume, de ce să nu lipești o imagine a cuiva care reprezintă aceasta – de exemplu, tatăl tău – și să o pui apoi în jurnal la secțiunea *Relații?* Dacă visezi o vilă la malul mării sau o mașină sport găsește imagini inspiratoare ale acestor obiecte și folosește-le pentru *Cartea visurilor* tale. Apoi, răsfoiește această carte zilnic, chiar și numai pentru câteva minute. Fă-o prietena ta. Rezultatele te vor uimi.

— Dar asta e ceva destul de revoluționar, Julian. Vreau să spun, deși aceste idei au existat de secole, toți cei pe care îi cunosc astăzi ar putea să-și îmbunătățească calitatea vieții numai aplicând doar câteva dintre ele. Soției mele i-ar plăcea să aibă o carte a visurilor. Probabil că o va umple cu imagini ale mele fără faimoasa mea burtă.

— Nu e chiar așa de mare, sugeră, Julian, pe un ton de consolare.

— Atunci de ce Jenny îmi spune dl Donut[8]? am spus, schițând un zâmbet larg.

Julian începu să râdă. Am început și eu. Curând, amândoi ne rostogoleam pe podea.

— Eu cred că dacă nu poți râde de tine însuți, atunci de cine poți râde? am zis zâmbind.

— Foarte adevărat, prietene. Când eram înlănțuit de fostul meu stil de viață, una dintre problemele mele principale era aceea că eram prea serios. Acum sunt mult mai jucăuș și copilăros. Mă bucur de toate darurile vieții, oricât de mici ar fi ele. Dar am divagat. Am atâtea să-ți spun și-mi vine să-ți spun totul dintr-odată. Să revenim la metoda în cinci pași pentru a atinge scopurile și a-ți realiza visele. După ce ți-ai format o imagine clară a rezultatului, ai creat un pic de constrângere în direcția ei, ai stabilit un termen și l-ai scris pe hârtie, pasul următor constă în a aplica ceea ce Yogi

[8] Gogoașă, în engl. (n. tr.)

Raman numea *Regula magică a lui 21.* Învățații acestei lumi, bărbați și femei, cred că pentru a cristaliza un comportament sub forma unui obicei nou, omul trebuie să îndeplinească noua activitate timp de 21 de zile la rând.

— Ce e atât de special la cele 21 de zile?

— Înțelepții erau maeștri absoluți în crearea unor obiceiuri noi, recompensatoare, care le guvernau conduita în viață. Într-una din zile, Yogi Raman mi-a spus că odată dobândit un obicei prost nu mai poate fi șters.

— Dar toată seara m-ai inspirat să-mi schimb modul în care-mi trăiesc viața. Cum aș putea să fac asta dacă n-o să pot niciodată să-mi șterg vreun obicei?

— Am spus că obiceiurile rele nu pot fi șterse niciodată. Nu am spus că obiceiurile negative nu pot fi înlocuite, specifică Julian, cu precizie.

— Oh, Julian, întotdeauna ai fost regele semanticii, dar cred că înțeleg.

— Singurul mod de a instala un nou obicei este de a direcționa atât de multă energie către el, încât cel vechi să dispară ca un vizitator nepoftit. În general, instalarea este completă în aproximativ 21 de zile, timpul necesar pentru a crea o nouă cale neuronală.

— Să zicem că vreau să încep să practic tehnica numită *Inima Trandafirului* pentru a elimina obiceiul de a mă îngrijora și a trăi într-un ritm mult mai liniștit. Trebuie să fac asta la aceeași oră, în fiecare zi?

— Bună întrebare. Primul lucru pe care ti-l voi spune este că nu *trebuie* niciodată să faci nimic. Tot ceea ce-ți împărtășesc în această seară îți ofer ca un prieten cu adevărat interesat de creșterea și dezvoltarea ta. Fiecare strategie, instrument și tehnică a fost testată în timp în ce privește eficiența și rezultatele măsurabile. Te asigur de asta.

Și, deși inima îmi spune că ar trebui să te implor să încerci toate metodele înțelepților, conștiința îmi zice să-mi fac pur și simplu datoria și să-ți împărtășesc înțelepciunea, lăsând ca aplicarea ei să depindă de tine. Ideea mea este să nu faci niciodată ceva pentru că *trebuie*. Singurul motiv pentru a face ceva să fie pentru că *vrei* și pentru că *știi* că *este bine* pentru tine.

— Sună rezonabil, Julian. Nu-ți face griji. Nu am simțit nicio clipă că vrei să-mi bagi pe gât vreuna dintre aceste informații. Oricum, singurul lucru care mi-ar putea fi băgat pe gât în aceste zile ar fi o pungă de gogoși și n-ar dura mult, am glumit eu.

Julian zâmbi cu delicatețe.

— Mulțumesc, amice. Acum, ca să răspund la întrebarea ta, îți sugerez să faci tehnica *Inima Trandafirului* la aceeași oră, în fiecare zi și în același loc. În ritual rezidă o putere enormă.

Starurile din sport care mănâncă aceeași hrană sau își leagă șireturile în același fel înainte de o competiție importantă se folosesc de puterea ritualului. Membrii clerului care îndeplinesc același ceremonial și poartă întotdeauna, aceleași veșminte, se folosesc și ei de forța ritualului. Chiar și oamenii de afaceri care merg pe același drum sau spun aceleași cuvinte înainte de o prezentare importantă aplică această putere. Vezi tu, când inserezi orice activitate în rutina ta, făcând-o în același fel, la aceeași oră, în fiecare zi, ea devine repede obicei. De exemplu, cei mai mulți oameni fac același lucru când se trezesc, fără a se gândi deloc la ceea ce fac. Deschid ochii, se dau jos din pat, se duc la baie și încep să se spele pe dinți.

Deci, respectându-ți scopul timp de 21 de zile și realizând noua activitate la aceeași oră, în fiecare zi, o vei insera în

rutina ta. Curând, vei începe să realizezi noul obicei, indiferent că este vorba despre a medita, a te trezi mai devreme sau a citi o oră pe zi, cu aceeași naturalețe cu care te speli pe dinți.

— Și pasul final în atingerea scopurilor și avansarea pe calea către ele?

— Pasul final din metoda înțelepților este unul la fel de aplicabil pe măsură ce avansezi pe cărarea vieții.

— Ceașca mea e încă goală, am spus cu respect.

— Bucură-te de proces! Înțelepții din Sivana vorbesc adesea despre această filosofie. Ei credeau cu adevărat că o zi fără râs sau fără iubire este o zi fără viață.

— Nu sunt sigur că înțeleg.

— Adică să fii sigur că te bucuri pe măsură ce înaintezi pe calea către scopurile și visele tale. Nu uita niciodată importanța faptului de a trăi cu o bucurie nestăvilită. Nu trece niciodată cu vederea frumusețea rară din tot ce există. Ziua de azi și chiar această clipă pe care noi o împărtășim sunt daruri. Rămâi vioi, fericit și curios. Rămâi concentrat asupra operei vieții tale și asupra slujirii dezinteresate a celorlalți. Universul va avea grijă de restul. Aceasta este una dintre cele mai autentice legi ale naturii.

— Și să nu regret niciodată ceea ce s-a întâmplat în trecut?

— Exact. Nu există haos în acest univers. Există un scop în tot ce ți s-a întâmplat și în tot ce ți se va întâmpla. Amintește-ți ce ți-am spus, John. Fiecare experiență îți oferă lecții. Deci, încetează de a mai exagera lucrurile minore. Bucură-te de viață!

— Asta-i tot?

— Mai am multă înțelepciune de împărtășit. Ai obosit?

— Deloc. De fapt, mă simt destul de entuziast. Ești un foarte bun motivator, Julian. Te-ai gândit vreodată să lucrezi la un *infomercial?*[9], am întrebat ironic.

— Nu înțeleg, răspunse el blând.

— Nu contează. Era doar una dintre slabele mele încercări de a avea haz.

— Bine. Înainte de a trece la parabola lui Yogi Raman, mai vreau să te impresionez cu ceva legat de atingerea scopurilor și viselor.

— Să auzim!

— Există un cuvânt despre care înțelepții vorbeau în termeni reverențioși.

— Spune.

— Acest cuvânt simplu părea să poarte o semnificație profundă pentru ei și toate discuțiile zilnice gravitau în jurul lui. Cuvântul despre care vorbesc este *pasiune.* Fixează-l pe frontispiciul minții tale, pe măsură ce-ți urmezi misiunea și îți atingi scopurile. Un sentiment arzător, de pasiune, este cel mai puternic combustibil pentru visele tale. Aici, în societatea noastră, ne-am pierdut pasiunea. Nu facem lucruri pentru că ne plac, ci pentru că simțim că trebuie să le facem. Aceasta este formula nefericirii și nu vorbesc aici despre pasiunea romantică, chiar dacă și aceasta este un alt ingredient al unei existențe reușite, inspirate. Vorbesc despre pasiunea pentru viață. Recuperează bucuria de a te trezi în fiecare dimineață plin de energie și voioșie. Aprinde focul pasiunii în tot ceea ce faci. Vei colecta imediat recompense materiale și spirituale.

— Tu faci ca totul să pară atât de ușor.

---

[9] Televiziuni comerciale. Numele provine din combinația cuvintelor *information* (informație) și *commercial* (reclamă). (n. tr.)

— Chiar este. Din această seară preia controlul deplin asupra vieții tale. Decide odată pentru totdeauna să fii stăpânul destinului tău. Aleargă în propria ta cursă. Descoperă-ți chemarea și începe să experimentezi extazul unei vieți inspirate. În fine, amintește-ți întotdeauna că ceea ce se află în spatele tău și ceea ce se află în fața ta nu înseamnă nimic, comparativ cu ceea ce se află înăuntrul tău.

— Mulțumesc, Julian, chiar aveam nevoie să aud asta. Până în această seară nu am realizat niciodată ce anume lipsește din viața mea. Am hoinărit fără direcție, fără un scop real, dar lucrurile se vor schimba. Îți promit. Îți sunt recunoscător pentru asta.

— Cu plăcere, prietene. Eu pur și simplu îmi îndeplinesc scopul.

Capitolul VIII Sumar – Înțelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Farul maiestuos

Acțiune: Urmează-ți scopul

Învățătura: Scopul vieții este o viață cu scop
Descoperirea și apoi realizarea misiunii vieții tale aduce împliniri durabile.
Definește-ți clar scopurile personale, profesionale și spirituale și apoi ai curajul de a acționa pentru a le îndeplini

Tehnici: Puterea autoexaminării
Metoda în cinci pași pentru a-ți atinge scopul

Citat: *Nu uita niciodată importanța faptului de a trăi cu o bucurie nestăvilită. Nu trece niciodată cu vederea frumusețea rară din tot ce există. Ziua de azi, chiar această clipă, este un dar. Rămâi concentrat asupra operei vieții tale. Universul va avea grijă de restul.*

IX. Străvechea artă a stăpânirii de sine

Oamenii buni se fortifică neîncetat.

Confucius

— Timpul trece repede, spuse Julian, înainte de a-și turna încă o ceașcă de ceai. În curând se face dimineață. Vrei să continui sau a fost destul pentru o noapte?

În niciun caz nu voiam să-l las pe acest om, care deținea asemenea bijuterii de înțelepciune, să se oprească înainte de a-și termina povestea. La început, povestirea sa părea fantastică, dar pe măsură ce-l ascultam și absorbeam filosofia fără vârstă cu care fusese binecuvântat, am ajuns să cred profund în spusele sale. Nu erau acele reflecții superficiale despre cum să-ți vii singur în ajutor ale unui negustor de doi bani. Julian era autentic. În mod clar, el întruchipa ceea ce spunea, iar mesajul său era adevărat. Aveam încredere în el.

— Te rog continuă, Julian, am tot timpul din lume. În această seară copiii dorm la bunici, iar Jenny nu se va trezi prea curând.

Simțindu-mi sinceritatea, el continuă cu parabola simbolică pe care Yogi Raman i-o oferise pentru a ilustra înțelepciunea cu privire la cultivarea unei vieți mai bogate, radiante.

— Îți spuneam că grădina reprezintă zona fertilă a minții tale, plină de comori încântătoare și bogății nemăsurate. De asemenea, ți-am vorbit despre farul care reprezintă puterea scopurilor și importanța de a-ți descoperi chemarea în viață. Îți mai amintești că în continuarea parabolei ușa farului se

deschisese ușor și ieșise un luptător de sumo japonez, înalt de 2,70 m, care cântărea 300 kg.

— Sună ca un film prost cu Godzilla.

— Mie îmi plăceau filmele de acest gen când eram copil.

— Și mie, dar nu mă lăsa să te distrag, am răspuns.

— Luptătorul de sumo reprezintă un element foarte important în sistemul de transformare a vieții, al înțelepților din Sivana. Yogi Raman mi-a spus că acum multe secole, în Orientul antic, marii maeștri au dezvoltat și rafinat o filosofie numită *kaizen.* Acest cuvânt japonez înseamnă îmbunătățire constantă și fără sfârșit. Acesta este semnul distinctiv al fiecărui bărbat și al fiecărei femei care trăiește o existență entuziastă și pe deplin trezită.

— Și cum a îmbogățit conceptul de *kaizen* viețile înțelepților?

— Așa cum am spus mai devreme, John, succesul exterior începe cu succesul interior. Dacă vrei cu adevărat să-ți îmbunătățești lumea exterioară, fie că este vorba despre sănătatea, relațiile sau finanțele tale, trebuie mai întâi să-ți îmbunătățești lumea interioară. Modul cel mai eficient de a face aceasta este prin practica optimizării personale. Stăpânirea de sine este ADN-ul stăpânirii vieții.

— Julian, sper să nu te superi că spun asta, dar toată această discuție despre „lumea interioară" a omului, îmi sună mai mult a ceva esoteric. Dacă-ți aduci aminte, sunt doar un avocat din clasa de mijloc, care locuiește în suburbiile astea pline de frunziș, cu un minivan[10] în parcare și un Lawn-Boy în garaj. Uite! Tot ceea ce mi-ai spus până acum are sens. De fapt, multe din cele ce mi-ai împărtășit îmi par a fi de bun-simț, deși știu că bunul-simț e orice,

[10] Tip de automobil similar cu o dubă, destinat utilizării personale. (n. tr.)

numai comun nu[11], în ziua de azi și în această epocă. Totuși, trebuie să-ți spun că mi-a fost cam dificil cu această noțiune de *kaizen* și îmbunătățirea lumii mele interioare. Despre ce este vorba, exact?

Julian răspunse repede:

— În societatea actuală, noi etichetăm cu prea multă ușurință pe cel ignorant ca fiind slab. Cu toate acestea, cei care își exprimă lipsa de cunoștințe și caută instruire găsesc calea către iluminare înaintea celorlalți. Întrebările tale sunt sincere și îmi arată că ești deschis față de idei noi. Schimbarea este forța cea mai puternică în societatea de azi. Celor mai mulți oameni le e teamă de ea, dar cei înțelepți o îmbrățișează. Tradiția Zen vorbește despre mintea începătorului: cei care își păstrează mintea deschisă față de conceptele noi – cei ale căror cești sunt mereu goale vor atinge întotdeauna niveluri mai înalte de realizare și împlinire. Nu ezita niciodată să pui chiar și cele mai elementare întrebări. Întrebările sunt metoda cea mai eficientă de a explicita cunoașterea.

— Mulțumesc. Dar tot nu mi-e clar ce este *kaizen.*

— Când vorbesc despre îmbunătățirea lumii interioare, mă refer pur și simplu la auto optimizare și dezvoltare personală. Acestea sunt cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru tine. Ai putea crede că ești prea ocupat pentru a-ți petrece timpul lucrând asupra ta. Aceasta ar fi o greșeală foarte mare. Știi, când ai alocat timp pentru a-ți construi un caracter puternic, disciplinat, plin de forță și optimism poți avea și face tot ce dorești în lumea ta exterioară. Când vei fi cultivat un sentiment profund de credință în abilitățile tale și un spirit infailibil, nimic nu te va putea opri să-ți urmezi

[11] Joc de cuvinte în limba engleză: *the common sense is anything but common.* (n. tr.)

scopurile și să trăiești bucurându-te de recompense. Timpul alocat pentru a-ți stăpâni mintea, a-ți îngriji corpul și a-ți hrăni sufletul îți va permite să dezvolți mai multă bogăție și vitalitate în viața ta. Așa cum spunea Epictet cu atâta vreme în urmă: *„Niciun om nu e liber dacă nu este propriul său stăpân."*

— Deci *kaizen* este, de fapt, un concept foarte practic?

— Foarte. Gândește-te, John! Cum ar putea o persoană să conducă o corporație dacă nu se poate conduce pe sine însuși? Cum ai putea hrăni o familie dacă nu ai învățat să te hrănești și să te îngrijești pe tine? Cum ai putea să faci bine dacă nici măcar nu te simți bine? Înțelegi ideea?

Am încuviințat. Era prima dată când mă gândeam serios la importanța optimizării personale. Crezusem întotdeauna că toți acei oameni pe care îi vedeam în metrou citind cărți cu titluri ca *Puterea gândirii pozitive* sau *Viața la cote maxime* erau suflete tulburate, aflate în căutarea unui remediu care să le readucă pe linia de plutire. Realizam acum că cei care-și acordau timp pentru a se dezvolta erau cei mai puternici și că doar prin auto-optimizare putem spera să-i ajutăm pe ceilalți. Apoi am început să reflectez la toate lucrurile pe care le-aș fi putut îmbunătăți. Chiar puteam folosi energia suplimentară și sănătatea perfectă pe care exersarea urma să le aducă. Stăpânindu-mi firea nesuferită și obiceiul de a-i întrerupe pe ceilalți, aș putea face minuni în relația cu soția și copiii mei. Eliminarea obiceiului de a mă îngrijora mi-ar conferi pacea minții și fericirea profundă pe care le căutam. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât vedeam mai multe îmbunătățiri.

Pe măsură ce începeam să văd toate lucrurile pozitive care s-ar revărsa în viața mea prin cultivarea obiceiurilor bune, mă entuziasmam din ce în ce mai mult. Însă am realizat că

Julian vorbea despre mult mai mult decât importanța exersării zilnice, a unei diete sănătoase și a unui stil de viață echilibrat. Ceea ce învățase el în Himalaya era mult mai profund și mai semnificativ decât acestea. El vorbea despre importanța construirii tăriei de caracter, a dezvoltării fermității mentale, și despre a trăi cu curaj. Mi-a spus că aceste trei atribute mă vor duce nu doar către o viață virtuoasă, ci și spre una plină de realizări, satisfacție și pace interioară. Curajul este o calitate pe care oricine o poate cultiva și care poate aduce beneficii uriașe pe termen lung.

— Ce legătură are curajul cu controlul propriei vieți și dezvoltarea personală? am întrebat curios.

— Curajul îți permite întotdeauna să alergi în propria cursă. Curajul îți permite să faci tot ce dorești pentru că știi că este corect. Curajul îți conferă puterea de a persevera prin autocontrol acolo unde alții au eșuat. În cele din urmă, gradul de curaj cu care trăiești determină cantitatea de împlinire pe care o primești. Îți permite să realizezi cu adevărat toate acele fapte miraculoase ale epopeii care este însăși viața ta, iar cei care se stăpânesc pe sine au un exces de curaj.

— Bine, încerc să înțeleg puterea muncii cu mine însumi. De unde să încep?

Julian reveni la conversația sa cu Yogi Raman, pe care au purtat-o sus în munți, în ceea ce își amintea a fi fost o noapte remarcabil de înstelată și glorios de frumoasă.

— Inițial și eu am avut probleme cu noțiunea de auto-optimizare. În fond, eram un luptător dur al Curții de Justiție, instruit la Harvard, care nu avea timp pentru teorii New Age, impuse de niște tipi cu frizuri urâte care-și pierdeau vremea prin aeroporturi. Mă înșelasem. Era vorba despre aceeași îngustime mentală care îmi blocase viața în

toți acești ani. Cu cât îl ascultam mai mult pe Yogi Raman și reflectam la durerea și suferința lumii mele anterioare, cu atât întâmpinam cu mai multă bucurie filosofia *kaizen,* îmbogățirea constantă și continuă a minții, trupului și sufletului în noua mea viață, afirmă Julian.

— De ce aud atât de mult despre minte, trup și suflet, zilele astea? Se pare că nici nu pot deschide televizorul fără ca cineva să le menționeze.

— Este trilogia înzestrărilor umane. A-ți îmbunătăți mintea fără a cultiva darurile fizice ar fi o victorie găunoasă. A-ți eleva mintea și corpul la cele mai înalte niveluri fără a-ți hrăni sufletul te-ar face să te simți gol și neîmplinit. Dar când îți dedici energiile deblocării întregului potențial al tuturor acestor trei înzestrări umane, vei gusta extazul divin al unei vieți iluminate.

— M-ai făcut destul de curios, amice.

— Cât privește întrebarea ta referitoare la de unde să începi, îți promit că-ți voi da imediat câteva tehnici străvechi și foarte puternice. Mai întâi trebuie să-ți fac o ilustrare practică. Așază-te ca și cum te-ai pregăti să faci flotări.

„O, Doamne, Julian devine sergent de instrucție", m-am gândit, dar m-am supus fiind curios și vrând să-mi păstrez ceașca goală.

— Acum fă câte flotări poți. Nu te opri decât atunci când ești sigur că nu mai poți.

M-am luptat cu exercițiul, structura mea de 215 livre[12] nefiind obișnuită decât cu mersul până la cel mai apropiat McDonald's cu copiii sau hoinăritul la o partidă de golf cu partenerii de la firmă. Primele cincisprezece flotări au fost agonie pură. Cum căldura verii îmi sporea disconfortul, am început să transpir abundent. Cu toate acestea, eram hotărât

[12] Aproximativ 100 kg. (n.tr.)

să nu manifest niciun semn de slăbiciune și am continuat până când vanitatea mea începu să renunțe, odată cu brațele mele. La a douăzeci și treia flotare am renunțat.

— Gata, Julian. Asta mă omoară. Ce încerci să faci?

— Ești sigur că nu mai poți?

— Sunt sigur. Haide, lasă-mă! Singura lecție pe care o voi învăța din asta este ce să fac pentru a avea un atac de cord.

— Mai fă zece, apoi te poți odihni, ordonă Julian.

— Glumești?

Dar am continuat. Una. Două. Cinci. Opt și în sfârșit zece. Zăceam pe podea complet epuizat.

— Am trecut prin exact aceeași experiență cu Yogi Raman în noaptea în care mi-a împărtășit acea parabolă specială, spuse Julian. Mi-a spus că durerea este un mare maestru.

— Ce-ar putea învăța cineva dintr-o experiență ca asta, am întrebat, cu respirația întretăiată.

— Yogi Raman și înțelepții din Sivana credeau că oamenii evoluează cel mai mult când pătrund în *Zona Necunoscutului.*

— Bine. Și ce legătură are asta cu toate flotările pe care mai pus să le fac?

— După ce ai făcut douăzeci și trei, mi-ai spus că nu mai poți. Mi-ai spus că era limita maximă. Totuși, când te-am provocat să mai faci, ai răspuns cu încă zece. Ai multe resurse în tine și când ți le-ai accesat, ai primit mai mult. Yogi Raman mi-a explicat un adevăr fundamental când eram discipolul lui: *singurele limite ale vieții tale sunt cele pe care ți le stabilești singur.* Când îndrăznești să ieși din cercul tău de confort și explorezi necunoscutul, începi să-ți eliberezi adevăratul tău potențial. Acesta este primul pas către stăpânirea propriei ființe și a oricărei circumstanțe din viața ta. Când treci dincolo de limitele proprii, așa cum ai făcut în

această mică demonstrație, îți deblochezi rezervele mentale și fizice pe care nu ai crezut niciodată că le ai.

„Fascinant", m-am gândit eu. Dacă mă gândeam bine, citisem recent într-o carte că o persoană obișnuită își utilizează capacitatea într-o foarte mică măsură. Mă întrebam ce-am putea face dacă am începe să folosim și restul rezervorului nostru de abilități. Julian simți că era pe rol.

— Practică arta lui *kaizen* provocându-ți zilnic limitele. Lucrează din greu pentru a-ți îmbunătăți mintea și corpul. Hrănește-ți spiritul. Fă lucrurile de care te temi. Începe să trăiești cu o energie nestăvilită și un entuziasm nelimitat. Privește răsăritul soarelui. Dansează în ploaie. Fii persoana care visezi să fii. Fă lucrurile pe care ai vrut dintotdeauna să le faci, dar nu le-ai făcut pentru că te-ai păcălit crezând că erai fie prea tânăr, prea bătrân, prea bogat sau prea sărac; pregătește-te să trăiești o viață entuziastă, cu adevărat vie. În Orient se spune că *norocul* favorizează o minte pregătită. Cred că *viața* favorizează mintea pregătită.

Julian își continuă discursul pasionat.

— Identifică lucrurile care te trag înapoi. Ți-e frică să vorbești sau ai probleme relaționale? Îți lipsește o atitudine pozitivă? Ai nevoie de o atitudine pozitivă sau de mai multă energie? Oamenii mulțumiți sunt, de departe, mai conștienți decât ceilalți. Fă-ți un inventar scris al slăbiciunilor. Fă-ți timp pentru a reflecta asupra a ceea ce te oprește să trăiești viața pe care ți-o dorești cu adevărat și, adânc în interiorul tău, știi că o poți avea. După ce ți-ai identificat slăbiciunile, pasul următor este să le înfrunți și să-ți ataci temerile. Dacă îți e teamă să vorbești în public, înscrie-te la douăzeci de discursuri. Dacă ți-e frică să începi o afacere sau să ieși dintr-o relație nesatisfăcătoare, adună fiecare strop de

hotărâre interioară și fă-o. Acesta poate fi primul gust al adevăratei libertăți pe care nu ai mai experimentat-o de ani de zile. Teama nu e altceva decât un monstru mental pe care l-ai creat, un flux negativ de conștiință.

— Teama nu e altceva decât un flux negativ de conștiință? Îmi place. Vrei să spui că toate fricile mele nu sunt nimic altceva decât niște vârcolaci imaginari care s-au strecurat în mintea mea de-a lungul anilor?

— Exact, John. De fiecare dată când te-ai oprit din a face o anumită acțiune, i-ai alimentat, dar când îți stăpânești fricile, îți stăpânești viața.

— Am nevoie de un exemplu.

— Sigur. Hai să considerăm vorbitul în public, o activitate de care cei mai mulți oameni se tem, mai mult decât de moartea însăși. Când eram avocat, am văzut colegi cărora le era teamă să intre în tribunal. Ar fi făcut orice, inclusiv să cadă la înțelegere în cazuri pe care le-ar fi câștigat oricum, doar pentru a evita efortul de a se ridica să vorbească într-o sală înțesată de oameni.

— I-am văzut și eu.

— Crezi că s-au născut cu această frică?

— Sper că nu.

— Să luăm exemplul unui bebeluș. El nu are limite. Mintea sa e un ținut luxuriant al tuturor posibilităților. Corect cultivată, ea îl va duce la măreție. Umplută cu negativitate, îl va duce la mediocritate în cel mai bun caz. Vreau să spun că nicio experiență, fie că e vorba despre a cere șefului o mărire de salariu, a înota într-un lac scăldat în soare sau a te plimba pe plajă într-o noapte cu lună plină, nu este dureroasă sau plăcută prin ea însăși. Gândirea ta o face astfel.

— Interesant.

— Un bebeluș poate fi antrenat să considere o zi însorită ca fiind deprimantă. Un copil poate fi antrenat să vadă un cățeluș ca pe un animal rău, un adult poate fi antrenat să vadă un drog ca pe un vehicul plăcut al eliberării. Totul e o problemă de condiționare, nu-i așa?

— Desigur.

— Același lucru rămâne valabil și pentru frică. Frica este un răspuns condiționat, un obicei care îți secătuiește viața, care îți poate consuma ușor energia, creativitatea și spiritul dacă nu ești atent. Când frica își arată chipul hidos, redu-o imediat la tăcere. Cel mai bun mod de a face aceasta este să faci exact lucrul de care te temi. Să înțelegem anatomia fricii. Ea este propria ta creație. La fel ca orice altă creație, e la fel de ușor să o distrugi pe cât e de ușor să o construiești. Caută metodic și apoi distruge orice frică care s-a strecurat pe neștiute în fortăreața minții tale. Doar aceasta îți va conferi o încredere enormă, fericire și pacea minții.

— De fapt, mintea unei persoane poate fi în realitate lipsită complet de temeri? am întrebat.

— Grozavă întrebare! Răspunsul este un „Da!" categoric și fără echivoc. Niciunul dintre înțelepții din Sivana nu cunoștea frica. Puteai vedea asta în modul în care mergeau. Puteai vedea asta în modul în care vorbeau. Puteai vedea asta când îi priveai în ochi. Și să-ți mai spun ceva, John.

— Ce? am întrebat, fascinat de ceea ce auzeam.

— Nici eu nu mă mai tem. Mă cunosc și am ajuns să văd că starea mea naturală este una de forță extraordinară și de potențial nelimitat. Doar că în toți acești ani am fost blocat de neglijența față de propria-mi persoană și de o gândire dezechilibrată. Și să-ți mai zic ceva. Când elimini frica din minte începi să arăți mai tânăr, iar sănătatea ta devine mai vibrantă.

— A, vechea legătură minte-corp, am răspuns, sperând să-mi ascund ignoranța.

— Da. Înțelepții Orientului o cunosc de mai mult de cinci mii de ani. Cu greu s-ar putea numi aceasta „New Age", spuse el, cu un zâmbet larg care îi lumina fața radioasă. Înțelepții mi-au mai împărtășit un principiu puternic la care mă gândeam destul de des. Cred că îți va fi de foarte mare ajutor pe măsură ce vei avansa pe calea autocontrolului și stăpânirii personale. Pe mine m-a motivat în momentele când am simțit că iau lucrurile prea superficial. Filosofia poate fi exprimată succint astfel: ceea ce-i deosebește pe oamenii aflați într-un stadiu înalt de actualizare, de cei care nu trăiesc niciodată vieți inspirate, este că ei fac lucruri care nu sunt pe placul celor mai puțin dezvoltați – chiar dacă nici ei înșiși nu le agreează. Oamenii cu adevărat iluminați, cei care experimentează zilnic o fericire profundă, sunt pregătiți să amâne plăcerea pe termen scurt în favoarea împlinirii pe termen lung. Așa că își atacă frontal slăbiciunile și temerile chiar dacă scrutarea zonei necunoscutului produce un oarecare disconfort. Ei hotărăsc să trăiască în conformitate cu înțelepciunea *kaizen,* îmbunătățind fiecare aspect al ființei lor în mod continuu și coerent. Fricile care îi împiedicau cândva să obțină toată fericirea, sănătatea și prosperitatea pe care o meritau dispar asemeni unor omuleți de hârtie rostogoliți de un uragan.

— Deci sugerezi că trebuie să mă schimb pe mine însumi înainte de a-mi schimba viața?

— Da. Este ca în vechea poveste pe care profesorul meu favorit mi-a spus-o când eram la Facultatea de Drept. Într-o seară, un tată se relaxa citind ziarul după o zi obositoare la birou. Fiul său, care voia să se joace, îl tot sâcâia. În cele din urmă, sătul, tatăl rupse o imagine a globului pământesc din

ziar și o sfâșie în sute de bucățele. *„Iată, fiule, du-te și încearcă să refaci globul”,* îi spuse el, sperând că aceasta îl va ține ocupat pe băiețel suficient de mult timp pentru ca el să poată termina de citit ziarul. Spre uimirea lui, fiul se întoarse după doar câteva minute cu globul perfect reconstituit. Când tatăl, perplex, îl întrebă cum a reușit această ispravă, copilul zâmbi blând și răspunse: *„Tati, pe partea cealaltă a globului era fotografia unei persoane și imediat* ce *am refăcut imaginea, și lumea a fost în regulă.”*

— Ce poveste minunată!

— Vezi tu, John, oamenii cei mai înțelepți pe care i-am întâlnit vreodată, de la înțelepții din Sivana până la profesorii mei de la Facultatea de Drept de la Harvard, par să cunoască formula fericirii.

— Continuă, am spus, cu o urmă de nerăbdare.

— Este exact ce am spus mai devreme: fericirea provine din realizarea progresivă a unui obiectiv semnificativ. Când faci ceea ce iubești cu adevărat, vei găsi cu siguranță o mulțumire profundă.

— Dacă orice om care face ceea ce-i place găsește fericirea, atunci de ce atât de mulți oameni se simt mizerabil?

— Bună observație, John. A face ceea ce-ți place, fie că asta înseamnă a renunța la munca pe care o faci în prezent pentru a deveni actor, sau a petrece mai puțin timp făcând lucruri lipsite de importantă pentru a-ți face timp pentru cele semnificative, necesită un mare curaj. Îți cere să ieși din zona ta de confort, iar schimbarea este întotdeauna puțin inconfortabilă la început. Și este mai mult decât puțin riscantă. În concluzie, acesta este cel mai sigur mod de a proiecta o viață plină de fericire.

— Și cum anume poate cineva să-și dezvolte curajul?

— E la fel ca în poveste: odată ce te-ai recompus, lumea ta va fi în regulă. Când îți stăpânești mintea, trupul și caracterul, fericirea și abundența se revarsă în viața ta, în mod aproape magic, dar trebuie să lucrezi zilnic cu tine însuți, chiar și numai pentru zece-cincisprezece minute.

— Și ce simbolizează luptătorul japonez de sumo, înalt de 2,70 m, care cântărește 300 kg din parabola lui Yogi Raman?

— Robustul nostru prieten ne va aminti permanent de puterea lui *kaizen,* cuvântul japonez pentru autodezvoltare și progres.

În doar câteva ore, Julian îmi revelase cele mai puternice și mai uimitoare informații pe care le auzisem vreodată în viața mea. Învățasem despre magia din propria minte și despre tezaurul ei de posibilități. Învățasem tehnici extrem de practice pentru a-mi liniști mintea și a-i focaliza puterea asupra dorințelor și viselor mele. Aflasem despre importanța de a avea un scop bine definit în viață și de a stabili țeluri în fiecare aspect al lumii mele personale, profesionale și spirituale. Acum mi se expunea principiul fără vârstă al stăpânirii propriei vieți: *kaizen.*

— Cum pot practica arta *kaizen?*

— Îți voi oferi zece ritualuri străvechi și extrem de eficiente care te vor ghida mai departe pe calea stăpânirii personale. Dacă le aplici zilnic, cu încredere în utilitatea lor, vei observa rezultate remarcabile în doar o lună începând de astăzi. Dacă vei continua să le aplici încorporând tehnicile în rutina ta, astfel încât ele să devină obiceiuri, vei ajunge cu siguranță la o stare de sănătate perfectă, fericire durabilă și pace mentală. În fine, îți vei atinge destinul divin, deoarece acesta este dreptul tău prin naștere. Yogi Raman mi-a oferit cele zece ritualuri cu o mare încredere în ceea ce el numea „superioritatea" lor și cred că vei fi de acord că eu sunt

dovada vie a puterii acestora. Îți cer doar să asculți ceea ce urmează să-ți spun și să judeci singur rezultatele.

— Rezultate care schimbă viața în doar treizeci de zile? am întrebat, neîncrezător.

— Da. *Quid pro quo*-ul[13] este, că trebuie să aloci cel puțin o oră pe zi, timp de treizeci de zile consecutiv, pentru a practica strategiile pe care ți le voi oferi. Această investiție în tine însuți e tot ce-ți cer. Și te rog să nu-mi spui că nu ai timp.

— Dar nu am, am spus cu sinceritate. Practica mea este într-o perioadă de avânt. Nu am nici măcar zece minute pentru mine însumi, darămite o oră, Julian.

— Așa cum ți-am spus, a spune că nu ai timp pentru a te optimiza, fie că aceasta înseamnă să-ți îmbunătățești mintea sau să-ți hrănești sufletul, este ca și cum ai spune că nu ai timp să oprești să cumperi benzină pentru că ești prea ocupat cu condusul. În final te va ajunge din urmă.

— Adevărat?

— Adevărat.

— Cum așa?

— Hai să spunem altfel. Ești asemeni unei mașini de curse performantă care valorează milioane de dolari, o mașină bine unsă, foarte sofisticată.

— O, mulțumesc Julian.

— Mintea ta este cea mai mare minune a universului, iar corpul tău are capacitatea de a realiza isprăvi care te pot uimi.

— De acord.

— Cunoscând valoarea unei astfel de mașini, ar fi înțelept să mergi cu ea în fiecare zi, în fiecare clipă, fără a opri nici măcar un pic pentru a lăsa motorul să se răcească?

— Sigur că nu.

[13] Ceva oferit în schimbul a altceva (lat.). (n. tr.)

— Ei bine, atunci de ce să nu-ți acorzi timp în fiecare zi pentru repausul tău personal? De ce să nu lași motorul performant al minții tale să se răcească? Înțelegi? A-ți acorda timp pentru a-ți împrospăta forțele este cel mai important lucru pe care îl poți face. Ironic, a-ți acorda timp din programul tău febril pentru autooptimizare și îmbogățire personală îți va îmbunătăți dramatic eficiența când te întorci la el.

— E suficient o oră pe zi, timp de treizeci de zile?

— Aceasta este formula magică pe care am căutat-o întotdeauna. Probabil că, dacă i-aș fi înțeles importanța, aș fi plătit câteva milioane de dolari pentru ea în zilele mele apuse, de glorie. Nu am știut că era pe gratis, așa cum este întreaga cunoaștere. Acestea fiind spuse, trebuie să fii disciplinat și să aplici strategiile care compun formula în fiecare zi, cu o încredere totală în valoarea lor. Aceasta nu este o rețetă rapidă. Odată ce te-ai apucat de ea, te ții de ea pe termen lung.

— Ce vrei să spui?

— O oră pe zi aspirând către tine însuți îți va conferi cu siguranță rezultate dramatice în treizeci de zile, dacă faci ceea ce trebuie. Instalarea completă a unui obicei nou durează cam o lună. După această perioadă, strategiile și tehnicile pe care le vei învăța vor deveni a doua ta natură. Cheia este să le practici în fiecare zi dacă vrei să continui să obții rezultate.

— Corect, am aprobat eu.

Julian își deblocase cu siguranță un rezervor de vitalitate personală și seninătate interioară în viața sa. De fapt, transformarea sa dintr-un bătrân avocat bolnăvicios într-un filosof radios și energic era de-a dreptul miraculoasă. În clipa aceea, m-am hotărât să dedic o oră pe zi pentru a aplica

tehnicile și principiile pe care urma să le aflu. M-am hotărât să lucrez pentru propria mea optimizare înainte de a lucra pentru a-i schimba pe ceilalți, după cum îmi era obiceiul. Poate aș fi putut trece și eu printr-o transformare „de tip Mantle". Cu siguranță merita să încerc.

În seara aceea, stând pe podeaua sufrageriei mele dezordonate, am învățat despre ceea ce Julian numea *Cele Zece Ritualuri ale Vieții Radiante.* Pentru unele dintre ele a fost nevoie de un efort concentrat din partea mea. Pe altele le-am putut realiza fără nici cel mai mic efort. Toate erau interesante și promiteau din plin lucruri extraordinare.

— Prima strategie era cunoscută înțelepților sub numele de *Ritualul Solitudinii.* Aceasta implică, nici mai mult nici mai puțin, decât să te asiguri că orarul tău zilnic include și o perioadă obligatorie de pace.

— Dar ce este o perioadă de pace?

— Este un interval între cincisprezece și cincizeci de minute în care explorezi puterea vindecătoare a tăcerii și ajungi să înțelegi cine ești cu adevărat, explică Julian.

— Un fel de pauză de odihnă pentru motorul meu supraîncălzit? am sugerat, cu un zâmbet fin.

— Iată un mod destul de precis de a privi lucrurile. Ai fost vreodată într-o excursie mai lungă cu familia ta?

— Desigur, în fiecare vară mergem până la insule pentru a petrece câteva săptămâni la părinții lui Jenny.

— Bine. Vă opriți vreodată pe drum?

— Da. Ne oprim să mâncăm sau dacă mi-e somn, ațipesc puțin, asta după ce ascult certurile copiilor mei timp de șase ore.

— Bine. Gândește-te la *Ritualul Solitudinii* ca la un răgaz pentru suflet. Scopul său este acela de a te reînnoi și aceasta

se realizează stând singur un timp, scufundat în minunatul așternut al tăcerii.

— Ce este atât de deosebit în tăcere?

— Bună întrebare. Solitudinea și tăcerea te conectează cu sursa ta creativă și eliberează inteligența nelimitată a universului. Vezi John, mintea este ca un lac. În lumea noastră haotică, mintea celor mai mulți dintre oameni este permanent agitată. Suntem plini de griji interioare. Cu toate acestea, dacă în fiecare zi ne acordăm timp doar pentru a sta nemișcați și liniștiți, lacul minții devine la fel de liniștit ca un platou de sticlă. Această tăcere interioară aduce cu ea nenumărate beneficii, inclusiv un sentiment profund de bunăstare, pace interioară și energie nelimitată. Vei dormi mai bine și te vei bucura de un sentiment renăscut de echilibru în activitățile tale zilnice.

— Unde ar trebui să mă duc pentru această perioadă de pace?

— Teoretic, poți să o ai oriunde, începând din dormitor până în propriul birou. Cheia este să găsești un loc cu adevărat liniștit și frumos.

— Ce rol are frumusețea în ecuația asta?

— Imaginile frumoase calmează sufletul tulburat, observă Julian cu un oftat profund. Un buchet de trandafiri sau o simplă narcisă solitară vor avea un efect salutar asupra simțurilor tale și te vor relaxa enorm. Ideal ar fi să savurezi o astfel de frumusețe într-un spațiu care îți va servi drept *Sanctuar al Sinelui.*

— Asta ce este?

— În esență, este un loc care va deveni forumul tău secret pentru dezvoltarea mentală și spirituală. Acesta poate fi o cameră goală din casa ta sau pur și simplu un colț liniștit al unui apartament. Ideea este să rezervi un loc pentru

activitățile tale de reîmprospătare, un loc care să te aștepte tăcut să vii.

— Îmi place cum sună. Cred că a avea un loc plăcut în care să merg atunci când mă întorc de la muncă ar schimba foarte multe. Aș putea să mă relaxez un timp și să mă eliberez de grijile zilei. Probabil că aceasta mă va face o persoană mult mai plăcută pentru cei din jur.

— Aceasta ridică o altă problemă foarte importantă. *Ritualul Solitudinii* funcționează cel mai bine atunci când îl practici în același interval de timp, în fiecare zi.

— De ce?

— Pentru că atunci se integrează în rutina ta ca un ritual. Practicându-l în aceeași perioadă, în fiecare zi, o doză zilnică de tăcere va deveni curând un obicei pe care nu îl vei neglija niciodată, iar obiceiurile pozitive te ghidează inevitabil către destinul tău.

— Altceva?

— Da. Dacă este posibil, comunică zilnic cu natura. O plimbare scurtă printre copaci sau chiar câteva minute petrecute cultivându-ți grădina de roșii din spatele casei te vor reconecta la izvorul de calm, care acum dormitează în tine. Contactul cu natura îți permite întotdeauna să te acordezi la înțelepciunea infinită a sinelui tău superior. Această autocunoaștere te va transporta în dimensiunile neexplorate ale puterii tale personale. Să nu uiți niciodată asta, mă sfătui Julian, ridicând pasionat tonul.

— Acest ritual funcționează și pentru tine, Julian?

— Absolut. Mă trezesc odată cu soarele și primul lucru pe care-l fac este să mă îndrept către sanctuarul meu secret. Acolo explorez *Inima Trandafirului* atât cât simt nevoia. În unele zile, petrec ore întregi în contemplare tăcută. În altele, petrec doar zece minute. Rezultatul este mai mult sau mai

puțin același: un sentiment profund de armonie interioară și o abundență de energie fizică. Ceea ce mă aduce la *Cel de-al Doilea Ritual.* Acesta este *Ritualul Trupului.*

— Sună interesant. La ce se referă?

— Se referă la puterea îngrijirii fizice.

— Poftim?

— Este simplu. *Ritualul Trupului* se bazează pe principiul care spune că așa cum ai grijă de corp, ai grijă și de minte. Așa cum îți pregătești trupul, la fel îți pregătești mintea. Așa cum îți antrenezi trupul, la fel îți antrenezi și mintea. Acordă puțin timp în fiecare zi pentru a-ți hrăni templul corpului prin exerciții riguroase. Fă sângele să circule și corpul să se miște. Știai că sunt o sută șaizeci și opt de ore într-o săptămână?

— Nu, nu tocmai.

— E adevărat. Cel puțin cinci dintre aceste ore ar trebui să fie investite într-o formă de activitate fizică. Înțelepții din Sivana practicau străvechea disciplină yoga pentru a-și trezi potențialul fizic și a trăi o existență puternica, dinamică. Era o priveliște extraordinară să vezi aceste persoane fără vârstă, stând în cap în mijlocul satului lor!

— Ai făcut yoga, Julian? Jenny a început să practice vara trecută și spune că a întinerit cu cinci ani.

— Nu există strategie care să-ți transforme viața în mod magic, John. Dă-mi voie să fiu primul care spune asta. Schimbarea durabilă și profundă provine din aplicarea continuă a mai multor metode pe care ți le-am împărtășit, dar yoga este un mod extrem de eficient de a-ți debloca rezervele de vitalitate. Fac yoga în fiecare dimineață; e unul din cele mai bune lucruri pe care le fac pentru mine. Nu doar că îmi întinerește corpul, dar îmi focalizează complet mintea.

Mi-a deblocat chiar și creativitatea. Este o disciplină extraordinară.

— Ce mai fac înțelepții pentru a avea grijă de corpurile lor?

— Yogi Raman împreună cu frații și surorile lui considerau că plimbarea în ritm alert în medii naturale, indiferent dacă este vorba de înălțimile cărărilor montane sau de adâncurile pădurilor luxuriante, face miracole în eliminarea oboselii și readucerea corpului la starea sa naturală de vibrație. Când vremea era prea aspră pentru a se plimba, ei exersau în siguranța colibelor lor. Puteau să rateze o masă, dar nu și-ar fi ratat niciodată ședința zilnică de exerciții.

— Ce aveau în colibe? Mașini NordicTrack? am întrebat eu, ironic.

— Nu chiar. Uneori practicau posturi yoga. Alteori i-am surprins făcând seturi de flotări în două mâini sau doar în una. Cred că pentru ei nu conta foarte mult ce făceau, atâta vreme cât își puneau corpurile în mișcare și își umpleau plămânii cu aerul proaspăt al împrejurimilor care-ți tăia respirația.

— Ce legătură are faptul de a respira aer proaspăt, cu toate acestea?

— O să-ți răspund la întrebare cu una dintre zicalele favorite a lui Yogi Raman: *„A respira corect înseamnă a trăi corect."*

— Este respirația atât de importantă? am întrebat, surprins.

— Încă de prima oară, în Sivana, înțelepții m-au învățat că cel mai rapid mod de a-mi dubla sau chiar tripla cantitatea de energie pe care o aveam era să învăț arta respirației eficiente.

— Dar nu știm cu toții să respirăm? Până și un nou născut știe!

— Nu chiar, John. Deși cei mai mulți dintre noi știm să respirăm pentru a supraviețui, nu am învățat niciodată să respirăm pentru a înflori. Cei mai mulți dintre noi respirăm mult prea superficial și, făcând aceasta, nu reușim să preluăm suficient oxigen pentru ca trupul să funcționeze la nivel optim.

— Sună ca și cum respirația corectă ar implica foarte multă știință.

— Așa și este. Iar înțelepții o tratau ca atare. Filosofia lor era simplă: preia mai mult oxigen prin respirație eficientă și eliberează-ți rezervele de energie împreună cu starea ta naturală de vitalitate.

— Bine. Deci, de unde să încep?

— De fapt, e destul de ușor. De două-trei ori pe zi gândește-te timp de unu-două minute cum să respiri mai profund și mai eficient.

— Și cum o să știu că respir eficient?

— Ei bine, abdomenul tău trebuie să se miște ușor către în afară. Aceasta indică faptul că respiri abdominal, ceea ce este bine. Un truc pe care mi l-a arătat Yogi Raman a fost să-mi plasez mâinile pe stomac. Dacă ele se mișcau atunci când inspiram, tehnica de respirație era executată corect.

— Foarte interesant.

— Dacă îți place asta, atunci o să-ți placă și cel de-al *Treilea Ritual al Vieții Radiante,* spuse Julian.

— Care este?

— *Ritualul Hranei Vii.* Când eram avocat aveam o dietă care presupunea cotlete, cartofi prăjiți și alte feluri de hrană nesănătoasă. Evident, mâncam la cele mai bune restaurante din țară, dar tot îmi umpleam corpul de toxine. Pe atunci nu știam aceasta, dar era una dintre principalele surse ale nemulțumirii mele.

— Adevărat?

— Da. O dietă săracă are un efect puternic asupra vieții, îți secătuiește energia mentală și fizică. Îți influențează dispoziția și-ți afectează claritatea minții. Yogi Raman spunea: *„Cum îți hrănești corpul, așa îți hrănești mintea."*

— Presupun că ți-ai schimbat dieta?

— Radical și acest lucru a adus o schimbare uimitoare în felul în care mă simt și arăt. M-am gândit întotdeauna că eram atât de secătuit din cauza stresului repetat și tensiunilor provocate de munca mea, iar de aici semnele de bătrânețe mă ajunseseră. În Sivana am învățat că mare parte din letargia mea se datora combustibilului cu cifră octanică mică pe care mi-l pompam în corp.

— Ce mâncau înțelepții din Sivana pentru a rămâne tineri și strălucitori?

— Hrană vie, veni răspunsul lui Julian.

— Poftim?

— Hrana vie este răspunsul. Hrana vie este hrana care nu este moartă.

— Haide Julian, ce este hrana vie? am întrebat nerăbdător.

— În esență, hrana vie este cea care este creată prin interacțiune cu soarele, aerul, solul și apa. Vorbesc aici despre hrana vegetariană. Umple-ți farfuria cu fructe, legume proaspete și cereale și s-ar putea să trăiești pentru totdeauna.

— E posibil?

— Cei mai mulți dintre înțelepți aveau mai mult de o sută de ani și nu dădeau semne de oboseală. Chiar săptămâna trecută am citit în ziar despre un grup de oameni care trăiește într-o insulă din Okinawa, în Marea Chinei de Est. Cercetătorii au mers pe acea insulă pentru că sunt fascinați

de faptul că ea are cea mai mare concentrație de centenari din lume.

— Și ce-au aflat?

— Că dieta vegetariană este unul dintre principalele secrete ale longevității lor.

— Dar acest tip de dietă este sănătos? N-aș crede că îți dă prea multă forță. Ține minte că încă sunt un avocat foarte ocupat, Julian.

— Aceasta este dieta pe care a intenționat-o natura. Este vie, vitală și extrem de sănătoasă. Înțelepții au trăit cu această dietă timp de multe mii de ani. Ei o numesc dietă *sattvică* sau pură, iar în ceea ce privește preocuparea ta pentru forță, animalele cele mai puternice de pe planetă, de la gorilă la elefanți, poartă ecusonul de mândri vegetarieni. Știai că o gorilă este cam de treizeci de ori mai puternică decât un bărbat?

— Mulțumesc pentru această informație importantă și picantă.

— Știi, înțelepții nu sunt oameni extremi. Întreaga lor înțelepciune se bazează pe principiul atemporal că omul trebuie să trăiască o viață de moderație și să nu facă nimic extrem. Dacă îți place carnea, poți continua să mănânci, dar amintește-ți că ingerezi hrană moartă. Dacă poți, redu cantitatea de carne roșie pe care o mănânci. Este foarte greu de digerat și cum sistemul tău digestiv este unul dintre sistemele cele mai consumatoare de energie din întregul tău corp, rezerve valoroase de energie sunt secătuite inutil de către acest tip de hrană. Înțelegi unde vreau să ajung? Compară cum te simți după ce mănânci un cotlet cu nivelul de energie pe care-l ai după ce mănânci o salată. Dacă nu vrei să devii strict vegetarian, cel puțin începe să mănânci o

salată la fiecare masă și fructe ca desert. Chiar și numai aceasta va aduce un plus de calitate vieții tale fizice.

— Nu pare foarte greu de făcut, am răspuns. Am auzit foarte multe despre puterea dietei vegetariene. Chiar săptămâna trecută Jenny mi-a povestit despre un studiu din Finlanda prin care s-a aflat că 38% dintre noii vegetarieni studiați au raportat că se simt, de departe, mult mai odihniți și mai vioi după doar șapte luni de la adoptarea noului mod de viață. Ar trebui să încerc să mănânc o salată la fiecare masă. Uitându-mă la tine, Julian, aș putea chiar să-mi rezum masa doar la salată.

— Încearcă asta cam o lună și judecă singur rezultatele. Te vei simți fenomenal.

— Bine. Dacă este bine pentru înțelepți, este bine și pentru mine. Promit că o să încerc. Nu sună prea greu și, oricum, sunt destul de obosit să aprind grătarul în fiecare seară.

— Dacă te-am convins cu privire la *Ritualul Hranei Vii,* cred că îți va plăcea și cel de-al patrulea ritual.

— Discipolul tău își păstrează ceașca goală.

— Cel de-al patrulea ritual este cunoscut ca *Ritualul Cunoașterii Abundente.* El se focalizează pe ideea de a învăța întreaga viață și a-ți îmbogăți baza de cunoștințe pentru binele tău și a celor din jurul tău.

— Vechea idee *cunoașterea este putere?*

— Chiar mai mult decât atât, John. Cunoașterea este doar putere potențială. Pentru ca ea să se manifeste, trebuie aplicată. Cei mai mulți oameni știu ce-ar trebui să facă în viața lor, în toate situațiile sau în general. Problema este că ei nu acționează zilnic, perseverent, pentru a aplica cunoașterea și a-și realiza visele. *Ritualul Cunoașterii Abundente* se referă la a deveni un discipol al vieții. Chiar

mai important, el necesită ca tu să folosești ceea ce ai învățat în clasa existenței.

— Ce fac Yogi Raman și ceilalți înțelepți pentru a trăi acest ritual?

— Ei au multe ritualuri secundare pe care le realizează zilnic ca un tribut. Poți să începi chiar de astăzi.

— Nu va lua mult timp, nu-i așa?

Julian zâmbi.

— Aceste instrumente, tehnici și strategii pe care ți le împărtășesc te vor face mult mai productiv și mai eficient decât ai fost vreodată. Nu te scumpi la tărâțe și ieftini la făină. Să ne gândim la cei care spun că nu au timp să-și facă o copie a informației din computerele lor pentru că sunt prea ocupați să lucreze la ele. Totuși, când calculatoarele se strică și se irosesc astfel luni de muncă importantă, ei regretă că nu au investit câteva momente pe zi pentru a o salva. Înțelegi ideea?

— Să-mi stabilesc prioritățile?

— Exact. Încearcă să nu-ți trăiești viața legat de cătușele orarului tău. Focalizează-te în schimb pe lucrurile pe care conștiința și inima ta îți spun să le faci. Când investești în tine însuți și începi să te dedici pentru a-ți ridica mintea, trupul și caracterul pe cele mai înalte niveluri, te simți ca și cum ai avea înăuntru un navigator personal care-ți spune ce trebuie să faci pentru a obține cele mai bune și mai recompensatoare rezultate. Vei înceta să te mai îngrijorezi cu privire la ceas și vei începe să-ți trăiești viața.

— Bine spus. Și care era acel ritual simplu, de ordin secund, pe care voiai să mi-l predai? am întrebat.

— Citește regulat. Cititul timp de treizeci de minute pe zi va face minuni pentru tine, dar trebuie să te atenționez: nu citi chiar orice. Trebuie să fii foarte selectiv cu ceea ce aduci

în grădina luxuriantă a minții tale. Trebuie să fie imens de hrănitor. Citește ceva care să-ți optimizeze ființa și calitatea vieții.

— Ce citesc înțelepții?

— Ei petreceau mare parte din timpul lor de veghe citind și recitind învățăturile străvechi ale strămoșilor lor. Devorau această literatură filosofică. Îmi amintesc că i-am văzut pe acei oameni extraordinar de frumoși stând pe scăunele de bambus și citind cărți legate ciudat și având pe buze zâmbete subtile de iluminare. În Sivana am învățat puterea cărții și principiul conform căruia cartea este cel mai bun prieten al înțeleptului.

— Deci, ar trebui să citesc orice carte bună care-mi cade în mâini?

— Da și nu, veni răspunsul. Nu-ți voi spune niciodată să nu citești câte cărți poți. Dar ține minte că unele cărți merită gustate, altele merită mestecate și, în fine, unele cărți trebuie să fie înghițite întregi. Ceea ce mă aduce la o altă idee.

— Ți-e foame?

— Nu, John, râse Julian. Vreau doar să-ți spun că pentru a extrage tot ce este mai bun într-o carte, trebuie să o studiezi, nu doar să o citești. Parcurge-o așa cum faci cu contractele aduse de clienții importanți care îți solicită o consultație juridică. Gândește-te cu adevărat la ea, lucrează cu ea, devino una cu ea. Înțelepții citeau cărțile de înțelepciune de zece-cincisprezece ori. Ei tratau cărțile importante ca pe niște scripturi, documente sfinte de origine divină.

— Sunt surprins! Este cititul atât de important?

— Treizeci de minute pe zi vor produce o schimbare încântătoare în viața ta, deoarece vei începe să vezi rezervele de cunoaștere disponibile. Răspunsul la toate problemele cu

care te-ai confruntat vreodată s-a tipărit. Dacă vrei să devii un avocat mai bun, un tată mai bun, un prieten mai bun, există cărți care te vor ajuta să atingi aceste țeluri. Toate greșelile pe care le vei face vreodată în viață au fost făcute deja de cei care au mers înaintea ta pe cale. Chiar crezi că provocările cu care te confrunți sunt unice, doar pentru tine?

— Nu m-am gândit niciodată la asta Julian, dar înțeleg ce spui și știu că ai dreptate.

— Toate problemele cu care s-a confruntat și se va confrunta vreodată cineva au fost deja trăite, afirmă Julian. Și ceea ce este cel mai important, întrebările și soluțiile sunt înregistrate în paginile cărților. Citește cărțile potrivite. Află cum s-au descurcat cei dinaintea ta cu provocările cu care te confrunți tu acum. Aplică strategiile lor pentru succes și vei fi uimit de îmbunătățirile pe care le vei observa în viața ta.

— Ce înseamnă „cărțile potrivite”? am întrebat, realizând că ideea lui Julian era excelentă.

— Asta o să te las pe tine să judeci, prietene. Personal, de când m-am întors din Orient, petrec cea mai mare parte a zilei citind biografiile bărbaților și femeilor pe care am ajuns să-i admir, și foarte multă literatură sapiențială.

— Poți să recomanzi câteva titluri unui tânăr și nerăbdător discipol? am spus, cu un zâmbet larg.

— Desigur. Poți să te oprești asupra biografiei marelui american Benjamin Franklin. De asemenea, cred că vei găsi multe impulsuri evolutive în biografia lui Mahatma Gandhi, intitulată *The Story of My Experiments with Truth*[14]. Îți mai sugerez să citești *Siddharta* de Herman Hesse, filosofia extrem de practică a lui Marc Aureliu și opera lui Seneca.

[14] *Povestea experimentelor mele cu adevărul* (titlul original în lb. eng.). (n. tr.)

Poți să citești și *Think and Grow Rich*[15], de Napoleon Hill. Am citit-o săptămâna trecută și o consider foarte profundă.

— *Think and Grow Rich?* Dar credeam că ai renunțat la toate acestea după atacul de cord. Eu sunt sătul și obosit de toate aceste „manuale de făcut bani repede", vândute de agenți de vânzări falși care-i vânează pe cei slabi.

— Stai, prietene! Aici nu sunt de acord cu tine, spuse Julian, cu toată căldura și răbdarea unui bunic înțelept și iubitor. Și eu îmi doresc să restaurez caracterul etic al societății noastre. Această cărticică nu se referă la cum să faci bani din plin, ci se referă la cum să trăiești din plin. Voi fi primul care îți voi spune că există o mare diferență între bunăstare și a fi înstărit. Am trăit o astfel de viață și cunosc durerea pricinuită de tirania banului. *Think and Grow Rich* se referă la abundență, inclusiv la abundența spirituală și la cum să atragi în viața ta tot ceea ce este bun. Ai face bine să o citești, dar nu insist.

— Îmi pare rău, Julian, nu am vrut să sune ca replica unui avocat agresiv, am spus, scuzându-mă. Cred că firea mea explodează uneori. Încă un lucru pe care trebuie să-l îmbunătățesc. De fapt, sunt recunoscător pentru tot ceea ce-mi împărtășești.

— Nicio problemă, este apă sub pod. Spusă simplu, ideea mea este: citește și continuă să citești. Vrei să mai știi și altceva interesant?

— Ce anume?

— Nu ceea ce vei extrage din aceste cărți te va îmbogăți atât de mult, ci ceea ce cărțile vor extrage din tine și care, în cele din urmă, îți va schimba viața. Vezi, John, cărțile nu te învață nimic nou.

— Adevărat?

---

[15] *Gândește și îmbogățește-te* (titlul original în lb. eng.). (n. tr.)

— Adevărat. Cărțile te ajută pur și simplu să vezi ceea ce este deja în interiorul tău. La asta se referă iluminarea. În fond, după toate călătoriile și explorările mele, am descoperit că am parcurs tot cercul până la punctul de unde am plecat când eram copil. Dar acum mă cunosc pe mine însumi, știu tot ce sunt și tot ce pot fi.

— Deci, *Ritualul Cunoașterii Abundente* se referă la citit și la a explora bogăția de informații existente?

— În parte. Pentru început, citește treizeci de minute pe zi. Restul va veni de la sine, spuse Julian cu o notă de mister.

— Bine. Care este cel de-al *Cincilea Ritual al Vieții Radiante?*

— Este *Ritualul Reflecției Personale.* Înțelepții credeau cu tărie în puterea contemplării interioare. Acordându-ți timp pentru a te cunoaște te vei conecta la o dimensiune a ființei tale pe care nu ai știut niciodată că o ai.

— Sună destul de profund.

— De fapt, este un concept foarte practic. Știi, cu toții avem multe capacități latente. Acordându-ne timp să ajungem să le cunoaștem, le trezim. Cu toate acestea, contemplarea tăcută îți va oferi chiar mai mult decât atât. Această practică te va face mai puternic, mai împăcat cu tine însuți și mai înțelept. Este o utilizare a minții tale cu extrem de multe recompense.

— Acest concept îmi este un pic neclar, Julian.

— Nu-i nimic. Și mie mi s-a părut ceva ciudat când am auzit prima dată despre el. În linii mari, reflecția personală nu e nimic altceva decât un obicei de gândire.

— Dar nu gândim cu toții? Asta nu face parte din ființa umană?

— Ei bine, da, cei mai mulți dintre noi gândesc. Problema este că cei mai mulți oameni gândesc doar cât să

supraviețuiască. Ceea ce vreau eu să spun cu acest ritual, este că trebuie să gândim suficient pentru a înflori. Când vei citi biografia lui Benjamin Franklin vei înțelege ce vreau să spun. În fiecare seară, după o zi de muncă productivă, el se retrăgea într-un colt liniștit al casei sale și reflecta la ziua care tocmai trecuse. Își enumera toate acțiunile, indiferent că erau pozitive și constructive sau erau de tip negativ și necesitau remedieri. Știind clar ce greșise în timpul zilei putea face imediat pași pentru a evolua și a avansa pe calea autocontrolului. Înțelepții făceau la fel. În fiecare seară se retrăgeau în sanctuarul colibelor lor acoperite de petale parfumate de trandafir și se așezau în contemplare tăcută. De fapt, Yogi Raman făcea un inventar scris al zilei sale.

— Și ce tip de acțiuni scria? am întrebat.

— Mai întâi își enumera toate activitățile, de la cele de îngrijire personală din timpul dimineții, la interacțiunile cu ceilalți înțelepți până la incursiunile în pădure în căutarea lemnului de foc și a hranei proaspete. Dar foarte interesant, își scria și gândurile care îi trecuseră prin minte în ziua respectivă.

— Și nu e dificil să faci asta? Îmi amintesc cu greu ce am gândit acum cinci minute, ce să mai spun de acum 12 ore.

— Nu și dacă practici acest ritual, zilnic. Știi, oricine poate atinge aceleași rezultate pe care le-am atins eu. Oricine. Adevărata problemă este că prea mulți oameni suferă de îngrozitoarea boală numită *scuzemie.*

— Cred că am avut-o și eu, în trecut, am spus, pe deplin conștient de ceea ce înțeleptul meu prieten voia să spună.

— Încetează să mai fabrici scuze și fă-o pur și simplu, exclamă Julian, iar în vocea lui răsuna de tăria convingerii.

— Să fac ce?

— Acordă-ți timp să gândești. Formează-ți obiceiul regulat al introspecției personale. Yogi Raman enumera tot ce făcuse și gândise într-o coloană, apoi, într-o altă coloană, făcea o evaluare. Confruntând activitățile și gândurile sale sub formă scrisă se întreba dacă fuseseră pozitive. Dacă da, se decidea să continue să le acorde această energie prețioasă, deoarece pe termen lung i-ar fi adus avantaje mari.

— Și dacă erau negative?

— Atunci stabilea un plan precis de acțiune pentru a scăpa de ele.

— Cred că un exemplu m-ar ajuta.

— Poate să fie unul personal? mă întrebă Julian.

— Sigur. Mi-ar plăcea să-ți cunosc gândurile cele mai intime, am sugerat eu.

— De fapt, mă gândeam la tine.

Am început să chicotim ca niște copii în curtea școlii.

— E bine, totdeauna faci cum vrei tu.

— Bine, hai să parcurgem câteva dintre lucrurile pe care le-ai făcut azi. Scrie-le pe o bucată de hârtie.

Am început să realizez că ceva important urma să se petreacă. Era prima dată, după ani de zile, când îmi alocam timp pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care le făceam și gândurilor pe care le aveam. În fond, cum aș putea vreodată să sper să îmi îmbunătățesc ființa și viața, dacă nici măcar nu-mi acordam timp să realizez ce trebuia să îmbunătățesc?

— Și de unde să încep? am întrebat.

— Începe cu ce ai făcut de dimineață și continuă cu ce ai făcut de-a lungul zilei. Scrie-le doar pe câteva dintre cele mai importante, pentru că mai avem destul de mult de acoperit și vreau să revin la parabola lui Yogi Raman.

— Ei bine, m-am trezit la 6:30 când a sunat cocoșul meu electronic, am glumit.

— Hai, fii serios și continuă, spuse Julian, cu fermitate.

— Bine. Apoi am făcut duș și m-am bărbierit, am înfulecat o clătită și m-am grăbit către serviciu.

— Și familia ta?

— Dormeau cu toții. Oricum, când am ajuns la birou am constatat că clientul cu care trebuia să mă întâlnesc la 7:30 aștepta acolo de la ora 7:00 și, o, Doamne, era atât de furios!

— Și cum ai răspuns?

— Am ripostat, ce să fac? Să-l las să mă domine?

— Hm… Bine. Apoi, ce s-a mai petrecut?

— Lucrurile au mers din ce în ce mai rău. M-au sunat cei de la Tribunal și mi-au spus că Wildabest voia să mă vadă în biroul său și că dacă nu eram acolo în zece minute „vor cădea capete". Ți-l amintești pe Wildabest, nu? Tu îl porecliseși Wild Beast[16], după ce te-a arestat pentru că ți-ai parcat Ferrari-ul pe locul său, mi-am amintit, izbucnind în râs.

— Da, trebuia să amintești acum de asta, nu-i așa? spuse Julian, cu ochii strălucind de urmele acelei sclipiri neastâmpărate pentru care fusese cândva celebru.

— Oricum, am alergat la Tribunal și am avut o altă ceartă cu unul dintre grefieri. Când am revenit la birou mă așteptau douăzeci și șapte de mesaje pe telefon, toate marcate „urgent". Să continui?

— Te rog.

— Ei bine, pe drumul spre casă m-a sunat Jenny și m-a rugat să trec pe la mama ei și să iau una dintre acele plăcinte pentru care soacra mea este faimoasă. Problema a fost că atunci când am vrut să ies, am descoperit că eram în mijlocul unui ambuteiaj mai rău decât tot ce am văzut vreodată. Deci, iată-mă în mijlocul traficului la o oră de vârf,

[16] Fiară sălbatică. Joc de cuvinte în limba engleză. (n. tr.)

pe o căldură de 95°[17], tremurând de stres și simțind că timpul îmi alunecă printre degete.

— Cum ai răspuns?

— Am înjurat traficul, am spus cu sinceritate totală. De fapt, strigam în mașina mea. Vrei să știi ce spuneam?

— Nu cred că ar fi genul de lucruri care să hrănească grădina minții mele, răspunse Julian, cu un zâmbet blând.

— Dar ar putea fi un îngrășământ bun.

— Nu, mulțumesc. Poate ar trebui să ne oprim aici. Stai un minut și privește-ți ziua. Evident, privind retrospectiv, sunt cel puțin câteva lucruri pe care le-ai face diferit.

— Desigur.

— Ca de exemplu?

— Hm… Mai Întâi, într-o lume perfectă m-aș fi trezit mai devreme. Nu cred că-mi fac vreo favoare dacă alerg. Mi-ar plăcea să am un pic de liniște dimineața și să mă relaxez la începutul zilei. Tehnica *Inimii Trandafirului* pare foarte atrăgătoare. De asemenea, mi-ar plăcea să iau micul dejun împreună cu familia, chiar și numai un bol de cereale. Mi-ar da un mai mare sentiment de echilibru. Simt întotdeauna că nu petrec suficient timp cu Jenny și cu copiii.

— Dar este o lume perfectă, iar tu ai o viață perfectă. Ai, într-adevăr, puterea de a-ți controla ziua. Ai puterea de a gândi lucruri bune. Ai puterea să-ți trăiești visele, observă Julian, ridicând glasul.

— Îmi dau seama. Încep să simt că mă pot schimba.

— Minunat. Continuă să reflectezi la ziua ta, mă instrui el.

— Ei bine, mi-aș dori să nu fi țipat la clientul meu. Mi-aș dori să nu mă fi certat cu grefierul și să nu fi strigat în trafic.

— Traficului nu-i pasă, nu-i așa?

— El rămâne trafic, am observat.

[17] Grade Fahrenheit. (n. tr.)

— Cred că înțelegi acum puterea ritualului *Reflecției Personale.* Uitându-te la ceea ce ai făcut, la cum ți-ai petrecut ziua și la gândurile pe care le-ai avut, îți oferi un etalon al îmbunătățirii. Singurul mod de a îmbunătăți mâine este să știi ce ai greșit azi.

— Și să stabilesc un plan, astfel încât să nu se mai repete?

— Exact. Nu este nimic rău în a face greșeli. Ele fac parte din viață și sunt esențiale pentru creștere. Este ca în zicala: *„Fericirea vine prin judecata corectă, judecata corectă vine prin experiență, iar experiența vine prin judecată greșită.*" Dar a face aceleași greșeli iar și iar, zi de zi, este o mare greșeală. Aceasta arată o lipsă completă de autoconștientizare, tocmai calitatea care îi diferențiază pe oameni de animale.

— N-am mai auzit așa ceva.

— Ei bine, e adevărat. Doar o ființă umană poate să iasă din ea însăși și să analizeze ce anume face corect și ce anume greșește. Câinii nu pot. Păsările nu pot. Nici măcar maimuțele nu pot. Dar tu poți. La asta se referă *Ritualul Reflecției Personale.* Realizează ce faci bine și ce greșești în viața ta, apoi hotărăște-te să aduci îmbunătățiri imediate.

— Sunt atât de multe care-mi dau de gândit, Julian. Atât de multe, am observat gânditor.

— Hai să trecem la cel de-al *Șaselea Ritual al Vieții Radiante: Ritualul Trezirii Devreme.*

— Of, of! Cred că știu ce urmează.

— Unul dintre cele mai bune sfaturi pe care le-am învățat în oaza îndepărtată din Sivana a fost să mă trezesc odată cu soarele și să încep ziua cu bine. Cei mai mulți dintre noi dormim mai mult decât avem nevoie. O persoană obișnuită se poate trezi după șase ore de somn și să rămână perfect sănătoasă și vioaie. Somnul nu e altceva decât un obicei și, la fel ca în cazul oricărui alt obicei, te poți antrena pentru a

atinge rezultatul pe care îl dorești. În acest caz, să dormi mai puțin.

— Dar dacă mă trezesc mai devreme, mă simt epuizat, am spus.

— În primele zile te vei simți foarte obosit. Sunt perfect de acord cu asta. E posibil să te simți astfel în prima săptămână în care te vei trezi devreme. Te rog să o consideri o durere mică pe termen scurt pentru un câștig mare pe termen lung. Vei simți întotdeauna un disconfort atunci când vei inaugura un obicei nou. E, oarecum, ca atunci când îți cumperi o pereche de pantofi – la început e un pic greu să-i porți, dar curând ți se potrivesc ca o mănușă. Așa cum ți-am spus mai devreme, durerea este adesea precursorul dezvoltării personale. Nu te teme de ea. Mai curând îmbrățișeaz-o.

— Bine. Îmi place ideea de a mă antrena să mă trezesc mai devreme. Dar mai întâi dă-mi voie să te întreb ce înseamnă „devreme".

— Altă întrebare bună. Nu există un moment ideal. La fel ca tot ce ți-am împărtășit până acum, fă ce e bine pentru tine. Amintește-ți avertismentul lui Yogi Raman: *„Nimic la extrem, totul cu moderație."*

— Dar a mă trezi odată cu soarele sună extrem.

— De fapt, nu este. Există puține lucruri mai naturale decât a te trezi odată cu gloria primelor raze de soare ale unei zile. Înțelepții credeau că strălucirea soarelui este un dar din Rai și, deși erau atenți să nu se expună excesiv, făceau plajă regulat. Adesea, îi puteai vedea dansând în strălucirea soarelui, dimineața devreme. Cred cu tărie că acest obicei era un alt secret al longevității lor extraordinare.

— Tu faci plajă? l-am întrebat.

— Absolut. Soarele mă întinerește. Când obosesc, el îmi menține buna dispoziție. În străvechea cultură a Orientului,

Soarele era considerat a fi o legătură cu sufletul. Oamenii îl venerau, deoarece el permite atât culturilor, cât și spiritelor lor să înflorească. Lumina soarelui îți va elibera vitalitatea și-ți va reface vibrația emoțională și fizică. Este un doctor minunat – când e vizitat cu moderație, desigur. O, Doamne, iar am deviat de la subiect. Ideea este să te trezești devreme în fiecare zi.

— Hm… Și cum să introduc acest ritual în rutina mea?

— Iată câteva trucuri rapide. Mai întâi, nu uita niciodată că importantă este calitatea, nu cantitatea somnului. Mai bine șase ore de somn profund, decât zece ore de somn tulburat. Ideea este să oferi corpului odihnă, astfel încât procesele sale naturale să-ți poată repara și reface dimensiunea fizică redându-i starea naturală de sănătate, stare care se diminuează prin tensiunile și conflictele zilnice. Multe dintre obiceiurile înțelepților se bazează pe principiul că persoana trebuie să se străduiască pentru calitatea și nu pentru cantitatea somnului. De exemplu, Yogi Raman nu mânca niciodată după ora 20:00. El spunea că activitatea digestivă pe care ar induce-o ar perturba calitatea somnului. Un alt exemplu era obiceiul înțelepților de a medita asupra sunetelor liniștitoare ale harpei chiar înainte de a merge la culcare.

— Și care era motivul?

— Dă-mi voie să te întreb, John. Ce faci seara, înainte de a merge la culcare?

— Mă uit la știri împreună cu Jenny, la fel ca majoritatea celor pe care-i cunosc.

— Mă gândeam eu, spuse Julian, cu o sclipire misterioasă în ochi.

— Nu înțeleg. Ce poate fi greșit în a asculta niște știri înainte de a merge să dormi?

— Perioada de zece minute dinainte de a adormi și cea de zece minute după ce te-ai trezit îți influențează profund mintea subconștientă. În aceste intervale ar trebui să programezi în mintea ta doar gândurile cele mai inspiratoare și mai senine.

— Vorbești de parcă mintea ar fi un computer.

— Cam așa este, ce pui în ea, aceea obții, dar și mai important este faptul că tu ești programatorul. Determinând gândurile care pătrund în minte, determini în mod precis ce va ieși din ea. Deci, înainte de a merge la culcare nu te uita la știri, nu te certa cu nimeni și nici nu analiza evenimentele zilei. Relaxează-te. Bea o ceașcă de ceai, dacă vrei. Ascultă muzică clasică și pregătește-te să aluneci într-un somn profund, revigorant.

— E logic. Cu cât somnul e mai bun, cu atât voi avea mai puțină nevoie de somn.

— Exact. Și amintește-ți *Regula Străveche a lui Douăzeci și Unu:* orice faci timp de douăzeci și una de zile la rând, se va instala ca un obicei. Deci, păstrează rutina trezitului devreme timp de aproape trei săptămâni, înainte de a renunța pentru că te face să te simți inconfortabil. Până atunci ea va face parte din viața ta. În scurt timp vei reuși să te trezești la 5:30 sau chiar la 5:00 cu foarte mare ușurință, gata să savurezi splendoarea unei alte zile minunate.

— Bine. Să zicem că mă trezesc în fiecare zi la 5:30. Ce fac?

— Întrebarea ta arată că gândești, prietene. Apreciez asta. După ce te-ai trezit, poți face multe lucruri. Principiul fundamental pe care trebuie să-l reții este importanța de *a-ți începe ziua cu bine.* Așa cum ți-am sugerat, gândurile pe care le ai și acțiunile pe care le faci în primele zece minute după ce te trezești au un efect marcant asupra restului zilei tale.

— Serios?

— Absolut. Gândește lucruri pozitive. Spune o rugăciune de mulțumire pentru tot ce ai. Lucrează la lista recunoștinței tale. Ascultă muzică frumoasă. Privește soarele răsărind sau mergi la o plimbare în natură dacă simți nevoia. Înțelepții începeau să râdă, indiferent dacă simțeau sau nu nevoia, doar pentru a simți „fiorii fericirii" dimineața devreme.

— Julian, încerc din răsputeri să-mi păstrez ceașca goală și cred că ești de acord că m-am descurcat destul de bine pentru un novice, dar asta sună ciudat chiar și pentru un grup de călugări care trăiește în înălțimile Himalayei.

— Nu este ciudat. Ia ghicește, de câte ori pe zi râde un copil de patru ani?

— Cine știe?

— Eu știu. De trei sute de ori. Acum ghicește de câte ori râde adultul din societatea noastră într-o zi?

— De cincizeci de ori? am încercat eu.

— Zi mai bine cincisprezece, spuse Julian, zâmbind satisfăcut. Înțelegi? Râsul este medicamentul sufletului. Chiar dacă nu simți nevoia, privește-te în oglindă și râzi câteva minute. Nu te poți simți decât fantastic. William James spunea: *„Nu râdem pentru că suntem fericiți, ci suntem fericiți pentru că râdem."* Așa că începe-ți ziua simțindu-te fericit. Râzi, joacă-te și mulțumește pentru tot ce ai. Fiecare zi va fi una extrem de plină de recompense.

— Tu ce faci pentru a-ți începe ziua într-un mod fericit?

— De fapt, mi-am dezvoltat o rutină de dimineață destul de sofisticată, care include totul, de la *Inima Trandafirului* până la a bea câteva pahare cu suc de fructe proaspăt stoarse. Cu toate acestea, mai există o strategie deosebită pe care aș dori să ți-o împărtășesc.

— Pare important.

— Este important. La puțin timp după ce te-ai trezit, intră în sanctuarul tăcerii. Rămâi liniștit și focalizat. Apoi întreabă-te: *„Ce aș face astăzi dacă ar fi ultima zi din viața mea?"* Cheia este să pătrunzi realmente semnificația acestei întrebări. Enumeră mental tot ce-ai face, oamenii pe care i-ai suna și momentele pe care le-ai savura. Vizualizează-te făcând aceste lucruri cu o mare energie. Vizualizează cum ți-ai trata familia și prietenii. Imaginează-ți cum i-ai trata chiar și pe străini, dacă astăzi ar fi ultima ta zi pe planetă. Așa cum ți-am spus mai devreme, când trăiești fiecare zi ca și cum ar fi ultima, viața ta va dobândi o calitate magică. Și aceasta mă aduce la cel de-al *Șaptelea Ritual al Vieții Radian te: Ritualul Muzicii.*

— Cred că acesta îmi va plăcea, am răspuns.

— Sunt sigur. Înțelepții iubeau muzica. Le dădea același impuls spiritual ca și soarele. Muzica îi făcea să râdă, să danseze și să cânte. Va face aceleași lucruri și în cazul tău. Nu uita niciodată de puterea muzicii. Petrece puțin timp ascultând muzică în fiecare zi, chiar și dacă aceasta înseamnă ascultarea unei piese lente pe CD în timp ce conduci către serviciu Când te simți obosit sau ciudat ascultă puțină muzică. Este unul dintre cei mai buni motivatori pe care-i cunosc.

— Cu excepția ta, am exclamat cu sinceritate. Doar ascultându-te mă simt minunat. Te-ai schimbat cu adevărat Julian, nu numai la exterior. Vechiul tău cinism a dispărut. Negativitatea ta anterioară a dispărut. Agresivitatea ta a dispărut. Pari să fii cu adevărat împăcat cu tine însuți. M-ai impresionat în noaptea asta.

— Hei, dar mai este! strigă Julian. Să continuăm.

— Nici nu m-am gândit la altceva.

— Bine. *Al Optulea Ritual* este *Ritualul Cuvântului Vorbit.* Înțelepții aveau o serie de mantre pe care le recitau dimineața, la prânz și seara. Mi-au spus că această practică era extrem de eficientă pentru a-i ajuta să se mențină focalizați, puternici și fericiți.

— Ce este o mantră? am întrebat.

— O mantră nu e nimic altceva decât o înșiruire de cuvinte puse laolaltă pentru a genera un efect pozitiv. În sanscrită „man" înseamnă „minte", iar „tra" înseamnă „eliberare". Deci o mantra este o expresie creată pentru a elibera mintea. Și crede-mă, John, mantrele își realizează obiectivul într-un mod foarte puternic.

— Tu folosești mantre în rutina ta zilnică?

— Cu siguranță. Ele sunt tovarășii mei credincioși oriunde mă duc. Indiferent că sunt în autobuz, că merg la bibliotecă sau privesc trecătorii într-un parc, afirm constant tot ceea ce este bun în lumea mea prin intermediul mantrelor.

— Deci mantrele se rostesc cu voce tare?

— Nu neapărat. Și afirmațiile scrise sunt extrem de eficiente. Dar am descoperit că repetarea unei mantre cu voce tare are un efect minunat asupra spiritului meu. Când am nevoie să mă simt motivat, repet *„Sunt inspirat, disciplinat și energizat"* cu voce tare, de două sau trei sute de ori. Pentru a păstra sentimentul suprem de încredere în sine pe care l-am cultivat, repet: *„Sunt puternic, capabil și calm."* Folosesc mantre chiar și pentru a mă menține tânăr și vital, admise Julian.

— Și cum poate o mantră să te mențină tânăr?

— Cuvintele influențează mintea într-un mod foarte profund. Indiferent dacă sunt vorbite sau scrise, ele sunt influențe puternice. Deși este important ce le spui celorlalți, ceea ce-ți spui ție însuți este și mai important.

— Dialog interior?

— Exact. Ești ceea ce gândești întreaga zi. De asemenea, ești ceea ce-ți spui întreaga zi. Dacă îți spui că ești bătrân și obosit, această mantră se va manifesta în realitatea ta exterioară. Dacă îți spui că ești slab și lipsit de entuziasm, aceasta va fi natura lumii tale. Dar dacă îți spui că ești sănătos, dinamic și trăiești plenar, viața ta se va transforma. Știi, cuvintele pe care ți le spui îți influențează imaginea de sine, iar imaginea de sine determină tipul de acțiuni pe care le faci. De exemplu, dacă imaginea ta este a unei persoane căreia îi lipsește încrederea de a face ceva valoros, vei putea să faci doar acțiuni compatibile cu această trăsătură. Pe de altă parte, dacă imaginea ta este a unui individ radios, neînfricat, iarăși, toate acțiunile tale vor corespunde acestei calități. Imaginea ta de sine este o profeție care se autoîmplinește.

— Cum așa?

— Dacă gândești că ești incapabil să faci ceva, să spunem să găsești partenerul perfect sau să trăiești o viață fără stres, credințele tale vor afecta imaginea de sine. La rândul ei, imaginea de sine te va împiedica să faci pașii pentru a găsi partenerul perfect sau a-ți crea o viață senină. De fapt, va sabota toate eforturile pe care le vei face în această direcție.

— De ce funcționează astfel?

— Simplu. Imaginea de sine este un guvernator. Nu te va lăsa niciodată să acționezi într-un mod nepotrivit cu ea. Partea bună este că-ți poți schimba imaginea de sine, la fel cum îți poți schimba orice altceva în viață dacă nu-ți servește la îmbunătățirea ei. Mantrele sunt un mod minunat de a îndeplini acest obiectiv.

— Și când îmi schimb lumea interioară, îmi schimb și lumea exterioară, am spus supus.

— O, ce repede înveți, spuse Julian, arătându-mi degetul mare în semn de OK, gest pe care îl folosea atât de des în viața sa anterioară, când era un avocat-vedetă.

— Ceea ce ne duce destul de ușor la al *Nouălea Ritual al Vietii Radiante.* Acesta este *Ritualul Caracterului Congruent.* Este un fel de vlăstar al conceptului de imagine de sine de care tocmai vorbeam. Altfel spus, acest ritual îți cere să acționezi zilnic, gradat pentru a-ți construi caracterul. Fortificarea caracterului influențează modul în care te vezi și acțiunile pe care le faci. Acțiunile pe care le faci se combină pentru a forma obiceiurile, iar – și aceasta e important – obiceiurile îți determină destinul. Probabil Yogi Raman a găsit cea mai bună formulă când a afirmat: *„Semeni un gând, culegi o acțiune. Semeni o acțiune, culegi un obicei. Semeni un obicei, culegi un caracter. Semeni un caracter, culegi un destin."*

— Ce trebuie să fac pentru a-mi construi caracterul?

— Tot ceea ce-ți cultivă virtuțile. Înainte de a mă întreba ce numesc eu „virtuți", dă-mi voie să clarific conceptul. Înțelepții din Himalaya credeau cu tărie că o viață virtuoasă este una plină de sens, așa că își guvernau toate acțiunile după o serie de principii atemporale.

— Dar credeam că ai spus că își guvernau viețile după scopul lor?

— Da, așa e, dar chemarea vieții lor includea traiul într-o manieră congruentă cu aceste principii pe care străbunii lor le păstraseră în inimile lor mii de ani.

— Care sunt aceste principii, Julian? am întrebat.

— Ele sunt: studiu, compasiune, umilință, răbdare, onestitate și curaj. Când toate acțiunile tale vor fi congruente și aliniate cu aceste principii, vei simți un sentiment profund de armonie interioară și pace. Un astfel de trai te va conduce

în mod inevitabil către succes spiritual. Aceasta pentru că vei face ce e bine. Vei acționa în acord cu legile naturii și ale universului. Aceasta se petrece atunci când începi să pătrunzi energia unei alte dimensiuni pe care s-o numim o putere mai înaltă, dacă vrei. Tot atunci viața ta va trece de pe tărâmul obișnuitului în cel al extraordinarului și vei începe să simți sacralitatea ființei tale. Este primul pas către iluminare.

— Ai avut această experiență? am întrebat.

— O am și cred că și tu o vei avea. Fă lucrurile corecte. Acționează congruent cu adevăratul tău caracter. Acționează cu integritate. Lasă-te ghidat de inima ta. Restul va avea grijă de el însuși. Știi, nu ești niciodată singur, spuse Julian.

— Ce vrei să spui?

— O să-ți explic cu altă ocazie. Acum, amintește-ți că trebuie să faci în fiecare zi lucruri mărunte, dar care îți construiesc caracterul. Așa cum spunea Emerson: *„Caracterul este mai presus decât intelectul. Un mare suflet va avea tăria de a trăi după cum gândește.*" Caracterul se construiește când acționezi conform principiilor pe care tocmai le-am menționat. Dacă nu faci asta, nu vei găsi niciodată adevărata fericire.

— Și ultimul ritual?

— Acesta este extrem de important, se numește *Ritualul Simplității.* El presupune să duci o viață simplă. Așa cum spunea Yogi Raman: *"Omul nu trebuie să trăiască niciodată în desișul lucrurilor mici. Focalizează-te doar asupra priorităților tale, asupra activităților cu adevărat semnificative. Viața îți va fi ordonată, recompensatoare și excepțional de împăcată. Îți garantez."* Avea dreptate. Când am început să aleg grâul de neghină, viața mi s-a umplut de armonie. Am încetat să mai trăiesc în ritmul frenetic cu care mă obișnuisem. Am încetat

să-mi mai trăiesc viața în mijlocul tornadei. În loc să fac asta, am luat-o mai încet și mi-am acordat timp să miros proverbialii trandafiri.

— Ce-ai făcut pentru a cultiva simplitatea?

— Am încetat să mai port haine scumpe. Mi-am înfrânt dependența de șase ziare pe zi. Am încetat să mai am ne voie să fiu disponibil pentru oricine, oricând. Am devenit vegetarian și am mâncat mai puțin. În esență, mi-am redus nevoile. Știi, John, dacă nu-ți reduci nevoile nu te vei simți niciodată împlinit. Vei fi întotdeauna ca jucătorul din Las Vegas, care stă la ruletă pentru „o ultimă tură" sperând că va apărea numărul norocos. Vei dori întotdeauna mai mult decât ai. Cum ai putea fi vreodată fericit?

— Dar spuneai mai devreme că fericirea provine din realizare. Acum îmi spui să-mi reduc nevoile și să mă mulțumesc cu mai puțin. Nu e un paradox?

— Bună observație, John. Genială, de fapt. Ar putea părea ca o contradicție, dar nu este. Fericirea durabilă provine din străduința de a-ti împlini visele. Funcționezi la parametri maximi când avansezi pe cale. Cheia este să nu-ți consideri fericirea ca depinzând de găsirea acelui vas de aur înșelător de la capătul curcubeului. De exemplu, deși eram demult milionar, îmi spusesem că pentru mine succesul înseamnă să am trei sute de milioane de dolari în cont. Era o rețetă a dezastrului.

— Trei sute de milioane? am întrebat cu neîncredere.

— Trei sute de milioane. Așa că, indiferent cât de mult aveam, nu eram niciodată mulțumit. Eram veșnic nefericit. Nu era nimic altceva decât lăcomie. Acum pot să accept asta. Era ca în povestea regelui Midas. Sunt sigur că ai auzit-o.

— Desigur. Omul care iubea aurul atât de mult încât s-a rugat ca tot ce atinge să se transforme în aur. Când dorința i

s-a împlinit, s-a bucurat. Asta până când a constatat că nu putea nici să mănânce pentru că hrana i se transforma în aur și așa mai departe.

— Corect. La fel și eu, eram atât de obsedat de bani, încât nu mă puteam bucura de tot ce aveam. Știi că a fost o perioadă când tot ce puteam mânca era pâine și apă? spuse Julian, devenind foarte tăcut și gânditor.

— Vorbești serios? Am crezut întotdeauna că ai mâncat doar la cele mai bune restaurante alături de acei prieteni pe care îi aveai.

— Asta a fost la început. Nu mulți știu că povara stilului meu de viață necontrolat mi-a provocat un ulcer perforat. Nu puteam mânca nici măcar un hot-dog fără să-mi fie rău. Ce viață! Aveam atâția bani și tot ce puteam mânca era pâine și apă. Era de-a dreptul patetic, spuse Julian. Dar nu vreau să trăiesc în trecut. A fost o altă mare lecție a vieții. Așa cum ți-am mai spus, durerea este un învățător puternic. Pentru a transcende durerea a trebuit mai întâi s-o experimentez. Fără ea, astăzi nu aș fi aici, spuse el, cu stoicism.

— Câteva idei despre cum aș putea insera *Ritualul Simplității* în viața mea? am întrebat.

— Poți face atâtea lucruri! Și lucrurile mici vor genera o schimbare.

— Ca de exemplu?

— Nu mai răspunde la telefon de fiecare dată când sună. Nu mai citi e-mail-urile inutile. Nu mai mânca în oraș de trei ori pe săptămână. Renunță la clubul de golf și petrece mai mult timp cu copiii. Trăiește o zi pe săptămână fără ceas. Privește răsăritul soarelui la fiecare câteva zile. Vinde-ți telefonul mobil și închide pagerul. Să continui? întrebă Julian, retoric.

— Înțeleg, dar să-mi vând telefonul mobil? am întrebat temător, simțindu-mă ca un copil la intenția doctorului de a-i tăia cordonul ombilical.

— Așa cum am spus, datoria mea este să-ți împărtășesc înțelepciunea pe care am învățat-o în călătoria mea. Pentru a-ți face viața mai bună nu trebuie să aplici toate strategiile. Încearcă tehnicile și folosește-le pe cele care ți se potrivesc.

— Știu. Nimic la extrem, totul cu moderație.

— Exact.

— Totuși. Trebuie să recunosc că fiecare dintre strategiile tale sună minunat, dar vor produce ele schimbări profunde în viața mea în doar treizeci de zile?

— Va dura chiar mai puțin de treizeci de zile și mai mult decât atât, spuse Julian, cu expresia poznașă ce-l caracteriza.

— Iarăși o să te rog să îmi explici tu, Cel Înțelept.

— E suficient să-mi spui Julian, deși „Cel Înțelept" ar fi arătat formidabil pe vechiul antet al scrisorilor mele, glumi el. Spun că-ți va lua mai puțin de treizeci de zile pentru că adevărata schimbare a vieții e spontană.

— Spontană?

— Da, se petrece cât ai clipi din ochi, chiar în momentul în care te decizi din străfundul ființei tale că îți vei înălța viața pe cel mai înalt nivel. Din acel moment vei fi o persoană schimbată, stabilită pe cursul destinului ei.

— Și de ce mai mult de treizeci de zile?

— Îți garantez că prin practica acestor strategii și instrumente vei remarca îmbunătățiri semnificative, în doar o lună începând de astăzi. Vei avea mai multă energie, mai puține griji, mai multă creativitate și mai puțin stres în toate domeniile vieții tale. Totuși, metodele înțelepților nu sunt în genul rețetelor rapide. Ele sunt tradiții fără vârstă, menite să

fie aplicate în fiecare zi, tot restul vieții tale. Dacă încetezi să le mai aplici, vei descoperi că aluneci spre vechile obiceiuri.

După ce Julian îmi explică *Cele Zece Ritualuri ale Vieții Radiante* se opri.

— Știu că vrei să continui, așa că am s-o fac. Cred cu atâta tărie în ceea ce-ți împărtășesc, încât nu mă deranjează să te țin treaz toată noaptea. Cred că e momentul potrivit pentru a merge chiar mai profund.

— Ce vrei să spui exact? Cred că tot ce-am auzit în această seară este destul de profund.

— Secretele pe care ți le-am explicat îți vor permite ție și celor cu care interacționezi să vă creați viața pe care ați visat-o. Numai că în filosofia înțelepților din Sivana este mai mult decât percepem direct. Ceea ce te-am învățat până acum este extrem de practic, dar trebuie să știi ceva despre curentul spiritual care impregnează principiile pe care ți le-am schițat. Dacă nu înțelegi despre ce vorbesc, nu te îngrijora în această etapă. Pur și simplu primește-le, mestecă-le o vreme și le vei putea digera mai târziu.

— Când discipolul este pregătit, învățătorul apare?

— Exact, spuse Julian, zâmbind. Ai fost întotdeauna un student perspicace.

— Bine, hai să auzim chestiunile spirituale, am spus energic, fără a realiza că era aproape două jumătate dimineața.

— În interiorul tău se află soarele, luna, cerul și toate minunile acestui univers. Inteligența care a creat aceste minuni este aceeași forță care te-a creat pe tine. Toate lucrurile din jurul tău provin din aceeași sursă. Suntem cu toții una.

— Nu sunt sigur că înțeleg.

— Fiecare ființă, fiecare obiect de pe acest pământ, are un suflet. Toate sufletele se unesc într-unul singur care este *Sufletul Universului.* Știi, John, când îți hrănești mintea și spiritul, hrănești realmente *Sufletul Universului.* Când evoluezi, îmbunătățești viețile celor din jurul tău, iar când ai curajul de a avansa cu încredere în direcția viselor tale, începi să extragi din puterea universului. Așa cum ți-am zis mai devreme, viața îți oferă ceea ce-i ceri. Ea ascultă întotdeauna.

— Deci autocontrolul și *kaizen* mă vor ajuta să-i ajut pe ceilalți ajutându-mă pe mine?

— Cam așa ceva. Pe măsură ce-ți îmbogățești mintea, îți îngrijești corpul și-ți hrănești spiritul, vei ajunge să înțelegi exact ceea ce spun.

— Julian, știu bine ce vrei să spui, dar autocontrolul este un ideal destul de înalt pentru un familist de 100 de kilograme, care până acum a alocat mai mult timp pentru dezvoltarea clientelei, decât pentru dezvoltarea personală. Ce se întâmplă dacă dau greș?

— Eșecul înseamnă să nu ai curajul să încerci, nici mai mult, nici mai puțin. Singurul lucru care se interpune între oameni și visele lor este teama de eșec. Totuși, eșecul este esențial în orice strădanie. Eșecul ne testează și ne permite să creștem. Ne oferă lecții și ne ghidează pe calea către iluminare. Maeștrii Orientului spun că fiecare săgeată care lovește ochiul bivolului este rezultatul a o sută de ratări. A profita de pe urma pierderii este o *Lege fundamentală a Naturii.* Nu te teme niciodată de eșec, Eșecul este prietenul tău.

— Să îmbrățișez eșecul? am întrebat neîncrezător.

— Universul îi ajută pe cei curajoși. Când te hotărăști, odată pentru totdeauna, să-ți ridici viața la nivelul ei cel mai

înalt, puterea sufletului tău te va ghida. Yogi Raman credea că destinul fiecăruia este proiectat în momentul nașterii. Această cale te duce întotdeauna într-un loc magic plin de comori nemaivăzute. Depinde de fiecare persoană să-și dezvolte curajul de a merge pe această cale. Mi-a spus o poveste pe care aș vrea să ți-o transmit. Demult, în vechea Indie, trăia un uriaș rău care avea un castel splendid pe malul mării. Și cum uriașul fusese plecat mulți ani să lupte în războaie, copiii din satul alăturat obișnuiau să intre în minunata grădină a lui și să se joace, voioși. Într-o zi, uriașul se întoarse acasă și-i alungă pe toți din grădină: *„Să nu mai veniți niciodată aici!”*, le spuse el, plin de dezgust, izbind poarta uriașă de stejar. Apoi, ridică un zid imens de marmură în jurul grădinii pentru a nu lăsa copiii să apropie de ea. Veni iarna cu un ger năprasnic, dar obișnuit prin părțile nordice ale subcontinentului indian, uriașul își dori să fie din nou cald și bine. Primăvara vizită satul care se întindea la poalele castelului uriașului, dar sloiurile refuzau să părăsească grădina. Într-o zi, uriașul simți din nou parfumul primăverii și razele soarelui prin ferestrele sale. *„În sfârșit* a *venit primăvara!”*, strigă el și alergă în grădină. Dar nu era pregătit pentru priveliștea care-l întâmpină: copiii din sat reușiseră cumva să se cațere pe zidul castelului și să intre în grădină. Datorită prezenței lor, grădina se transformase dintr-un teren înghețat și necultivat într-un loc cu vegetație luxuriantă, plină de trandafiri, narcise și orhidee. Toți copiii râdeau și chicoteau de bucurie, cu excepția unuia. Cu colțul ochiului, uriașul văzu un băiețel mult mai mic decât ceilalți. Lacrimile îi șiroiau pe obraji, pentru că nu putea să se urce pe zid ca să intre în grădină. La vederea lui, uriașul se întristă și, pentru prima dată, își regretă răutatea. *„Îl voi ajuta pe acest băiețel”*, își spuse,

alergând către el. Când ceilalți copii văzură uriașul venind, fugiră din grădină, temându-se pentru viețile lor, dar băiețelul rămase pe loc: *„Îl voi nimici pe acest uriaș!”*, gânguri el! *„Voi apăra terenul nostru de joacă!”* Apropiindu-se de copil, uriașul își deschise brațele. *„Îți sunt prieten”*, spuse el, *„Am venit să te ajut să treci zidul și să intri în grădină. De acum înainte aceasta va fi grădina ta.”* Băiețelul, acum un erou printre copii, fu foarte fericit și îi dădu uriașului colierul de aur pe care îl purta mereu la gât. *„Acesta este talismanul meu norocos”*, spuse el, *„Vreau să ți-l dăruiesc.”* Din ziua aceea, copiii se jucară cu uriașul în grădină, dar băiețelul, pe care uriașul îl iubea cel mai mult, nu se mai întoarse niciodată. Timpul trecu, iar uriașul se îmbolnăvi și deveni tot mai slăbit. Copiii continuară să se joace în grădină, dar uriașul nu mai avu puterea să le țină companie. În acele zile, uriașul se gândea foarte des la băiețel. Într-o zi, în mijlocul unei ierni extrem de geroase, privi pe fereastră și văzu o priveliște cu adevărat miraculoasă: deși cea mai mare parte a grădinii era acoperită cu zăpadă, în mijlocul grădinii se înălța o tufă de trandafiri minunată. Lângă trandafiri se afla copilașul pe care el îl iubea atât de mult. Băiețelul zâmbea. Uriașul tresări de bucurie și alergă afară pentru a-l îmbrățișa. *„Unde ai fost în toți acești ani, micuțul meu prieten? Mi-a fost dor de tine!”* Răspunsul băiatului fu unul înțelept. *„Acum mulți ani m-ai ridicat peste zid pentru a intra în grădina ta magică. Acum am venit să te iau în grădina mea.”* Mai târziu, în acea zi, când copiii veniră să-l viziteze pe uriaș, îl găsiră zăcând pe pământ fără suflare. Era acoperit din cap până-n picioare cu trandafiri superbi.

— Fii întotdeauna curajos, John, la fel ca acel băiețel. Rămâi pe poziții, asemenea lui și urmează-ți visele. Ele te vor conduce la destinul tău. Urmează-ți destinul, el te va

conduce la minunile universului. Urmează întotdeauna minunile Universului, pentru că ele te vor conduce într-o grădină specială, plină de trandafiri.

Uitându-mă la Julian pentru a-i spune că povestea sa mă impresionase profund, am constatat ceva care m-a uimit: gladiatorul judiciar, tare ca stânca, care își petrecuse cea mai mare parte a vieții sale apărându-i pe cei bogați și faimoși, începuse să plângă.

Capitolul IX Sumar – Înțelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Luptătorul de sumo

Acțiune: Practică arta Kaizen

Învățătura: Stăpânirea de sine este ADN-ul stăpânirii vieții
Succesul exterior începe cu succesul interior
Iluminarea vine prin cultivarea constantă a minții, trupului și sufletului tău

Tehnici: Fă lucrurile de care te temi
Cele 10 ritualuri străvechi ale Vieții Radiante

Citat: *Universul îi ajută pe cei curajoși. Când te hotărăști să-ți ridici viața la nivelul ei cel mai înalt, puterea sufletului tău te va ghida spre un loc magic plin de comori nemaivăzute.*

X. Puterea disciplinei

Sunt sigur că în această zi suntem stăpânii sorții noastre, că sarcina care ne-a fost încredințată nu este mai presus de puterile noastre; că durerile și capcanele ei nu sunt mai presus de rezistența mea. Atâta vreme cât credem în propria cauză și avem dorința de nestrămutat de a învinge, victoria nu ne va ocoli.

Winston Churchill

Julian continuă să folosească parabola mistică a lui Yogi Raman ca piatră unghiulară a înțelepciunii pe care mi-o împărtășea. Învățasem despre grădina din mintea mea, un depozit de putere latentă. Prin simbolul farului aflasem despre importanța uriașă a unui scop clar în viață și despre eficiența stabilirii țelurilor. Prin exemplul luptătorului japonez de sumo, înalt de 2,70 în, care cântărea 300 kg, primisem învățături despre conceptul atemporal *kaizen* și despre bogăția de beneficii pe care o aduce autocontrolul. Totuși, nu știam că cele mai minunate lucruri abia acum urmau.

— Îți amintești că prietenul nostru, luptătorul de sumo, era aproape dezbrăcat.

— Da, exceptând cablul roz care îi acoperea părțile intime am intervenit, glumeț.

— Corect, zise Julian. Cablul roz te va ajuta să-ți amintești de puterea autocontrolului și disciplinei pentru a construi o viață mai bogată, mai fericită și mai iluminată. Învățătorii mei din Sivana erau fără îndoială cei mai sănătoși, mai mulțumiți și mai împliniți oameni pe care i-am întâlnit vreodată. De asemenea, erau și cei mai disciplinați. Acești

înțelepți m-au învățat că virtutea autodisciplinei era precum cea a unui cablu. Ai avut vreodată timp să studiezi un cablu, John?

— Nu a fost chiar foarte sus pe lista priorităților mele, am mărturisit, cu un zâmbet fugar.

— Ei bine, să te uiți odată la unul. Vei vedea că e făcut din multe fire foarte subțiri, puse unul peste celălalt. Fiecare dintre ele, luat separat, este fragil și slab, dar suma lor este mult mai mare decât părțile constituente și cablul devine mai tare decât fierul. La fel se întâmplă și în cazul autocontrolului și puterii voinței. Pentru a dezvolta o voință de fier este esențial să faci fapte mărunte dedicate virtuții disciplinei personale. Realizate în mod regulat micile acțiuni se acumulează pentru a genera în cele din urmă o abundență de forță interioară. Probabil că vechiul proverb african exprimă aceasta cel mai bine: *„Când pânzele păianjenilor se unesc, pot lega un leu."* Când îți eliberezi puterea voinței devii stăpânul lumii tale personale. Când practici perseverent străvechea artă a autostăpânirii nicio barieră nu va fi prea înaltă pentru tine, nicio provocare nu va fi prea dură pentru a o surmonta și nicio criză nu va fi prea gravă pentru ca tu să nu o reduci la tăcere. Autodisciplina îți va oferi rezervele mentale necesare pentru a persevera când viața te pune în fața unei cotituri.

Vreau să te mai atenționez că lipsa voinței este o boală mentală, adăugă Julian. Dacă suferi de această slăbiciune, fă o prioritate din a o curma imediat. O abundență de voință și disciplină constituie atributele principale ale tuturor celor cu caractere puternice și vieți minunate. Puterea voinței îți permite să faci ceea ce ai spus că vei face, când ai spus că vei face. Puterea voinței îți permite să te trezești la cinci dimineața pentru a-ți cultiva mintea prin meditație sau să-ți

hrănești spiritul printr-o plimbare în pădure, într-o zi geroasă de iarnă, când te atrage mai mult patul confortabil. Puterea voinței îți permite să-ți ții gura când o persoană mai puțin evoluată te insultă sau face ceva cu care nu ești de acord. Puterea voinței îți duce visele mai departe atunci când împrejurările par insurmontabile. Puterea voinței îți oferă puterea interioară de a-ți respecta angajamentele față de ceilalți și, mai important, față de tine însuți.

— Are o importanță atât de mare?

— Cu siguranță, prietene. Este virtutea esențială a fiecărei persoane care a creat o viață bogată în pasiune, posibilități și pace.

Julian căută în robă și scoase un medalion strălucitor de argint, de tipul celor pe care le poți vedea într-o expoziție la muzeu cu tema Egiptul Antic.

— Nu trebuia, am glumit eu.

— Înțelepții din Sivana mi-au dat acest dar în ultima seară pe care am petrecut-o cu ei. A fost o sărbătoare veselă, plină de iubire, între membrii unei familii care trăiesc plenar. A fost una dintre cele mai minunate și mai triste nopți din viața mea. Nu voiam să părăsesc Nirvana din Sivana. Fusese sanctuarul meu, o oază formată din tot ceea ce este bun în această lume. Înțelepții deveniseră frații și surorile mele spirituale. În acea seară am lăsat o parte din mine acolo, sus în Himalaya, spuse Julian, iar vocea îi deveni blândă.

— Ce scrie pe medalion? am întrebat.

— O să-ți citesc. Să nu uiți niciodată aceste cuvinte, John. Ele m-au ajutat cu adevărat în vremurile grele. Mă rog ca ele să te aline și pe tine în momentele dificile. Iată-le: *Prin oțelul disciplinei îți vei construi un caracter plin de curaj și pace. Prin virtutea voinței ești destinat să te ridici către cel mai înalt ideal al vieții tale și să trăiești într-un palat paradisiac, plin de tot*

ceea ce este bun, fericit și vital. Fără ele ești pierdut, asemeni unui marinar fără busolă, care în cele din urmă se scufundă împreună cu corabia sa.

— Nu m-am gândit niciodată la importanța autocontrolului, deși de multe ori mi-am dorit să fiu mai disciplinat, am recunoscut eu. Vrei să spui că aș putea să-mi dezvolt autodisciplina, la fel cum fiul meu adolescent își antrenează bicepșii la sala de gimnastică din cartier?

— Analogia e excelentă. Îți condiționezi forța voinței la fel cum îți condiționezi corpul la sala de gimnastică. Oricine, oricât de slab sau de letargic ar fi în prezent, poate deveni mai disciplinat într-un timp destul de scurt. Mahatma Gandhi este un exemplu bun. Când cei mai mulți oameni se gândesc la acest sfânt din epoca modernă, își amintesc de un om care putea să trăiască săptămâni întregi fără hrană în urmărirea cauzei sale și să îndure dureri extraordinare de dragul convingerilor sale. Dar dacă vei studia viața lui Gandhi, vei vedea că nu a fost întotdeauna un maestru al auto controlului.

— Doar n-o să-mi spui că Gandhi era dependent de ciocolată, nu-i așa?

— Ei, nu chiar, John. Când era avocat în Africa de Sud avea explozii pasionale, iar disciplina postului și meditația îi erau tot atât de străine ca și simpla pânză albă care a devenit marca sa personală în ultimii ani ai vieții.

— Vrei să spui că folosind combinația adecvată de instruire și pregătire, aș putea atinge același nivel de voință ca Mahatma Gandhi?

— Fiecare este diferit. Unul dintre principiile fundamentale pe care Yogi Raman mi le-a predat a fost că oamenii iluminați nu caută niciodată să fie la fel ca alții. Mai curând, ei caută să fie superiori propriilor euri anterioare. Nu intra în

competiție cu ceilalți, concurează cu tine însuți, replică Julian. Atunci când deții controlul trebuie să te decizi să faci lucrurile pe care ți-ai dorit întotdeauna să le faci. Pentru tine poate să fie instruirea pentru un maraton, stăpânirea artei de a merge cu pluta pe apă sau chiar renunțarea la practica Dreptului pentru a deveni artist. Indiferent la ce visezi, fie că este vorba despre bogății materiale sau spirituale, eu n-o să te judec. Îți voi spune pur și simplu că toate aceste lucruri vor fi sub controlul tău atunci când îți vei cultiva potențialul adormit al voinței.

Julian adăugă:

— Dezvoltarea autocontrolului și disciplinei în viața ta îți vor aduce și un sentiment extraordinar de libertate. Acesta singur va schimba lucrurile.

— Ce vrei să spui?

— Cei mai mulți oameni sunt liberi: pot să meargă unde doresc și să facă lucrurile pe care se simt înclinați să le facă. Dar prea mulți oameni sunt în același timp sclavii impulsurilor lor. Au devenit reactivi, mai curând, decât proactivi. Asta înseamnă că sunt ca spuma mării care se sparge de un mal stâncos, mergând în orice direcție o duce fluxul. Dacă sunt acasă cu familia și-i sună cineva de la serviciu în legătură cu o problemă, ei aleargă grăbiți fără să se gândească care dintre activități este mai importantă pentru bunăstarea lor globală și pentru scopul vieții lor. Deci, după tot ce-am observat în viața mea, atât aici în Occident, cât și în Orient, pot spune că acești oameni au independență, dar le lipsește libertatea. Le lipsește un ingredient esențial pentru o viață iluminată, plină de sens: libertatea de a vedea pădurea dincolo de copaci, libertatea de a da întâietate lucrurilor cu adevărat importante, în locul acelor lucruri care par să nu sufere amânare.

Am fost total de acord cu Julian. Sigur, eu nu prea aveam motive de nemulțumire. Aveam o familie minunată, o casă elegantă și o practică susținută în domeniul avocaturii. Cu toate acestea, nu puteam să spun că atinsesem libertatea. Pager-ul meu era un accesoriu la fel de important ca brațul meu drept. Eram întotdeauna pe fugă. Păream că nu am timp niciodată pentru a comunica profund cu Jenny, iar momentele liniștite pentru mine însumi, în viitorul apropiat, erau la fel de posibile ca victoria mea la Maratonul din Boston. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât realizam că probabil nu gustasem deloc din nectarul libertății adevărate, nelimitate, când eram tânăr. Cred că fusesem un sclav al slăbiciunilor mele. Am făcut întotdeauna tot ceea ce ceilalți îmi spuseseră că ar trebui să fac.

— Și dezvoltarea puterii voinței îmi va conferi mai multă libertate?

— Libertatea este asemeni unei case: o construiești cărămidă cu cărămidă. Prima cărămidă pe care ar trebui să o pui este puterea voinței. Această calitate te inspiră să faci ce este bine în orice moment. Îți oferă energia de a acționa cu curaj. Îți oferă controlul pentru a trăi viața pe care ți-ai imaginat-o în loc să accepți viața pe care o ai.

Julian sublinie și multiplele beneficii practice pe care le aduce cultivarea disciplinei.

— Crezi sau nu, dar cultivarea puterii voinței elimină obiceiul de a te îngrijora, te menține sănătos și îți conferă mult mai multă energie decât ai avut vreodată. Știi, John, autocontrolul nu e nimic mai mult decât controlul minții. Voința este regele puterilor mentale. Când îți stăpânești mintea, îți stăpânești viața. Stăpânirea mentală începe prin a fi capabil să controlezi fiecare gând pe care îl ai. Când ai dezvoltat capacitatea de a renunța la toate gândurile slabe și

de a te focaliza doar asupra celor pozitive și bune, vor urma acțiuni pozitive și bune. Curând, vei începe să atragi în viața ta tot ce este pozitiv și bun. Iată un exemplu: să zicem că unul dintre obiectivele tale de dezvoltare personală este să te trezești în fiecare dimineață la ora 6:00 și să te duci să alergi în parcul din spatele casei tale. Să presupunem că acum suntem în toiul iernii; ceasul deșteptător te trezește dintr-un somn profund și odihnitor. Primul impuls este să oprești ceasul și să te culci la loc. Probabil mâine îți vei respecta decizia de a face acest exercițiu. Acest tipar continuă câteva zile la rând, până ce hotărăști că ești prea bătrân pentru a-ți schimba stilul de viață și că scopul de a dobândi o condiție fizică bună a fost nerealist.

— Mă cunoști prea bine, am spus, cu sinceritate.

— Acum, hai să ne gândim la un alt scenariu. Suntem tot în plină iarnă. Ceasul deșteptător te trezește și începi să te gândești să rămâi în pat, dar în loc să rămâi sclavul obiceiurilor tale, le provoci cu gânduri mult mai dătătoare de forță. Începi să vizualizezi cu ochii minții cum vei arăta, te vei simți și vei acționa când vei fi într-o formă fizică bună. Auzi nenumăratele complimente pe care ți le fac colegii de la birou când treci pe lângă ei grație fizicului tău zvelt și îngrijit. Te focalizezi asupra a tot ceea ce poți realiza cu energia crescută pe care un program regulat de exerciții o generează. Nu-ți mai petreci nopțile în fața televizorului pentru că ești prea obosit ca să faci orice altceva după o zi lungă petrecută la tribunal. Zilele tale sunt pline de vitalitate, entuziasm și sens.

— Dar să presupunem că fac asta și continui să-mi doresc să mă culc la loc în loc să mă duc să alerg?

— În primele câteva zile va fi un pic dificil și vei simți că vrei să revii la vechile obiceiuri, dar Yogi Raman credea cu

tărie într-un principiu atemporal: pozitivul învinge întotdeauna negativul. Deci, dacă vei continua să declari război gândurilor de slăbiciune care s-au strecurat pe nesimțite în palatul minții tale, de-a lungul anilor, în cele din urmă ele vor realiza că sunt nedorite și vor pleca asemeni vizitatorilor care știu că nu sunt bineveniți.

— Vrei să spui că gândurile sunt lucruri fizice?

— Da, iar ele sunt sub controlul tău. Este la fel de ușor să ai gânduri pozitive, pe cât este să le ai pe cele negative.

— Atunci de ce atât de mulți oameni se îngrijorează și se concentrează doar pe informațiile negative din lumea noastră?

— Deoarece nu au învățat arta autocontrolului și a gândirii disciplinate. Cei mai mulți oameni cu care am vorbit nu știu că au puterea de a-și controla fiecare gând, în fiecare secundă a fiecărui minut al fiecărei zile. Ei cred că gândurile apar pur și simplu. Nu au realizat niciodată că dacă nu-ți acorzi timp pentru a-ți controla gândurile, te vor controla ele pe tine. Când vei începe să te focalizezi doar pe gândurile bune, refuzând să te gândești la cele negative prin intermediul puterii absolute a voinței, îți promit că cele rele se vor ofili foarte repede.

— Deci, dacă vreau să am puterea interioară de a mă trezi mai devreme, de a mânca mai puțin, de a citi mai mult, de a mă îngrijora mai puțin, de a fi mai răbdător sau mai iubitor, tot ceea ce trebuie să fac este să-mi exersez voința de a-mi purifica gândurile?

— Când îți controlezi gândurile, îți controlezi mintea. Când îți controlezi mintea, îți controlezi viața. Și când ai ajuns în stadiul în care ai un control total asupra vieții tale, devii stăpânul destinului tău.

Aveam nevoie să aud asta. Pe parcursul acestei seri ciudate și inspiratoare trecusem de la un avocat sceptic care studia cu atenție un avocat formidabil devenit yoghin, la un credincios ai cărui ochi se deschiseseră pentru prima dată după mulți ani. Mi-aș fi dorit ca și Jenny să audă toate astea. De fapt, mi-aș fi dorit ca și copiii mei să afle despre această înțelepciune. Știam că-i va influența la fel cum mă influențase și pe mine. Planificasem întotdeauna să fiu un tată de familie mai bun și să trăiesc plenar, dar consideram că eram prea ocupat ca să rezolv toate acele mici urgențe din viață care păreau atât de presante. Poate că aceasta era o slăbiciune, o lipsă de autocontrol. Incapacitatea de a vedea pădurea din cauza copacilor, probabil. Viața trece atât de repede. Parcă mai ieri eram student la Drept, plin de energie și entuziasm. Pe atunci visam să devin lider politic sau chiar judecător la Curtea Supremă, dar pe măsură ce timpul a trecut, m-am stabilit într-o rutină. Chiar și când era un avocat înfumurat, Julian obișnuia să-mi spună că „autosuficiența ucide". Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât realizam că-mi pierdusem idealul. Nu era vorba de o aspirație pentru o casă mai mare sau o mașină mai rapidă. Era o aspirație mult mai profundă, o dorință de a trăi cu mai mult sens, cu mai multă celebrare și cu mai multă satisfacție.

Am început să visez, în timp ce Julian continua să-mi vorbească. Surd la ceea ce-mi spunea, m-am văzut mai întâi ca un bărbat de 50 de ani și apoi de 60 de ani. În acel moment al vieții mele voi fi blocat în același loc de muncă, cu aceeași oameni, înfruntând aceleași bătălii? Îmi era groază de asta. Îmi dorisem întotdeauna să contribui la mersul lumii într-un fel anume și știam că acum eram departe de a face asta. Cred că în acel moment, cu Julian lângă mine pe

podeaua din sufragerie, în acea noapte călduroasă de iulie, m-am transformat. Japonezii o numesc *satori,* care înseamnă *trezire instantanee.* Și exact așa a fost. Am hotărât să-mi împlinesc visele și să fac din viața mea mult mai mult decât fusese vreodată. Acesta a fost primul meu gust al libertății reale, libertate care apare când decizi odată pentru totdeauna să preiei controlul asupra vieții tale și asupra tuturor elementelor care o compun.

— Îți voi dărui o formulă pentru a-ți dezvolta puterea voinței spuse Julian, fără să bănuiască ce transformare interioară tocmai experimentasem. Înțelepciunea fără instrumentele adecvate pentru a o aplica, nu este înțelepciune. În fiecare zi, în timp ce mergi către serviciu repetă câteva cuvinte simple.

— Este una dintre acele mantre despre care mi-ai spus mai devreme? am întrebat.

— Da. Este una dintre cele care există de mai bine de cinci mii de ani, deși o cunoaște doar un grup de călugări din Sivana. Yogi Raman mi-a spus că prin repetarea ei îmi voi dezvolta auto controlul și o voință de fier, într-o perioadă scurtă de timp. Reține: cuvintele au o putere de influență extraordinară. Cuvintele sunt întruparea verbală a puterii. Umplându-ți mintea cu cuvinte de speranță, devii plin de speranță. Umplându-ți mintea cu cuvinte de bunătate, devii bun. Umplându-ți mintea cu cuvinte de curaj, devii curajos. Cuvintele au putere, observă Julian.

— Bine. Sunt numai urechi.

— Aceasta este mantra pe care îți sugerez să o repeți de cel puțin treizeci de ori pe zi: *„Sunt mai mult decât par. Toată tăria și puterea lumii se află în interiorul meu."* Ea va manifesta schimbări profunde în viața ta. Pentru efecte și mai rapide combină această mantră cu practica vizualizării

rapide despre care ți-am vorbit mai devreme. De exemplu, du-te într-un loc liniștit. Așază-te cu ochii închiși. Nu-ți lăsa mintea să hoinărească. Menține corpul nemișcat, deoarece semnul cel mai sigur al unei minți slabe este un corp care nu se poate odihni. Acum, repetă mantra cu voce tare. În timp ce faci asta, vizualizează-te ca fiind o persoană disciplinată, fermă, având control deplin asupra corpului, minții și spiritului tău. Vizualizează-te acționând așa cum ar acționa Gandhi însuși sau Maica Tereza într-o situație plină de provocări. Vei avea cu siguranță rezultate uimitoare, îmi garantă el.

— Asta-i tot? am întrebat, uimit de aparenta simplitate a acestei formule. Pot să accesez rezervele totale ale puterii voinței mele prin acest exercițiu?

— Învățătorii spirituali ai Orientului au predat această tehnică timp de secole. Ea există și astăzi dintr-un singur motiv: acela că funcționează. Ca întotdeauna, judecă după rezultate. Dacă te interesează, există alte câteva exerciții pe care ți le pot oferi pentru a-ți elibera tăria voinței și a-ți cultiva disciplina interioară, dar te avertizez că s-ar putea să ți se pară stranii la început.

— Hei, Julian, sunt absolut fascinat de ceea ce aud. Ești pe rol, așa că nu te opri chiar acum.

— Bine. Primul lucru este să începi să faci lucrurile pe care nu îți place să le faci. Pentru tine, aceasta ar putea fi la fel de simplu ca a-ți face patul dimineața sau a merge pe jos către serviciu în loc să te duci cu mașina. Deprinzând obiceiul de a-ți exersa voința, vei înceta să fii sclavul impulsurilor tale mai slabe.

— Folosește-o sau o vei pierde?

— Exact. Pentru a dezvolta puterea voinței și tăria interioară trebuie mai întâi să le folosești. Cu cât exersezi și

hrănești mai mult embrionul autodisciplinei, cu atât mai repede se va maturiza și îți va conferi rezultatele pe care le dorești. Al doilea exercițiu este unul dintre favoritele lui Yogi Raman: el obișnuia să meargă o zi întreagă fără să vorbească, mai puțin atunci când îi era adresată o întrebare directă.

— Un fel de legământ al tăcerii?

— De fapt, exact asta este, John. Călugării tibetani care au popularizat această practică credeau că a rămâne tăcut o perioadă lungă de timp amplifică auto disciplina.

— Dar cum?

— În esență, a rămâne tăcut o zi întreagă îți condiționează voința să facă ceea ce tu îi ordoni să facă. De fiecare dată când apare impulsul de a vorbi, oprește în mod activ acest impuls și rămâi tăcut. Vezi, voința ta n-are o minte proprie. Te așteaptă pe tine să-i dai instrucțiunile pe care să le urmeze. Cu cât exerciți mai mult control asupra ei, cu atât mai puternică va deveni. Problema este că cei mai mulți oameni nu-și folosesc puterea voinței.

— De ce? am întrebat.

— Probabil pentru că cei mai mulți dintre oameni consideră că nu o au. Ei învinovățesc pe toți și pe toate, exceptând pe ei înșiși, pentru această aparentă slăbiciune. Cei care au o fire vicioasă spun: *„Nu mă pot abține și tatăl meu a fost la fel."* Cei care se îngrijorează prea mult zic: *„Nu* e *vina mea, serviciul meu e prea stresant."* Sau cei care dorm prea mult spun: *„Ce să fac? Corpul meu are nevoie de zece ore de somn pe noapte."* Acestor oameni le lipsește responsabilitatea față de sine, care provine din cunoașterea potențialului extraordinar care există adânc în interiorul fiecăruia, așteptând să primească impulsul acțiunii. Când ajungi să cunoști legile atemporale ale naturii care

guvernează funcționarea acestui Univers și a tuturor celor care trăiesc în interiorul lui, vei mai ști și că este dreptul tău prin naștere să fii tot ceea ce poți fi. Ai puterea să fii mai mult decât te predispune mediul în care trăiești. La fel, ai capacitatea de a fi mai mult decât prizonierul trecutului tău. Pentru a face aceasta trebuie să devii stăpânul voinței tale.

— Pare greu.

— De fapt, este un concept foarte practic. Imaginează-ți ce-ai putea face dacă ai dubla sau tripla cantitatea de voință pe care o ai acum. Te-ai putea încadra în acel program de exerciții pe care ai visat să-l începi; ai putea fi mult mai eficient cu timpul tău; ai putea să elimini pentru totdeauna obiceiul de a te îngrijora sau ai putea fi soțul ideal; folosirea voinței îți va permite să reaprinzi elanul și energia pentru a trăi, pe care păreai să spui că le-ai pierdut. Este un domeniu foarte important asupra căruia trebuie să te concentrezi.

— Deci ideea principală este să încep să-mi folosesc puterea voinței în mod regulat?

— Da. Decide să faci lucrurile pe care știi că trebuie să le faci, în loc să mergi pe calea minimei rezistențe. Începe să lupți cu forța gravitațională a obiceiurilor tale rele și a impulsurilor slabe, la fel cum o rachetă învinge forța gravitației pentru a se ridica spre ceruri. Străduiește-te și urmărește ce se va întâmpla în doar câteva săptămâni.

— Iar mantra mă va ajuta?

— Da. Repetarea mantrei pe care ți-am dat-o și practica zilnică de a te vizualiza așa cum vrei să fii, îți vor conferi un sprijin enorm în crearea unei vieți disciplinate, guvernate de principii, care te va conecta la visele tale. Nu trebuie să-ți schimbi lumea într-o singură zi. Începe treptat. Călătoria de o mie de mile începe cu un prim pas. Creștem în etape. Chiar și antrenamentul de a te trezi cu o oră mai devreme și

păstrarea acestui obicei minunat îți vor amplifica încrederea în sine, inspirându-te să atingi culmi mult mai înalte.

— Nu văd legătura, am recunoscut eu.

— Micile victorii conduc la marile victorii. Pornind de la o decizie atât de simplă, ca aceea de a te trezi mai devreme, în fiecare zi, vei simți plăcerea și recompensa pe care această realizare le aduce. Ai stabilit un scop și l-ai îndeplinit. Acest lucru te face să te simți bine. Cheia este să continui să plasezi ștacheta din ce în ce mai sus și să-ți ridici continuu standardele. Aceasta va elibera apoi calitatea magică a impulsului care te îndeamnă să-ți explorezi în continuare potențialul infinit.

— Îți place să schiezi? mă întrebă Julian, brusc.

— Îmi place, am replicat. Jenny și cu mine luăm copii la munte de câte ori putem, dar nu destul de des, spre dezamăgirea ei.

— Bine. Gândește-te atunci cum este când te lansezi din vârful muntelui. La început pornești încet, dar într-un minut zbori de-a lungul pârtiei, ca și cum n-ar mai exista ziua de mâine. Adevărat?

— Poți să-mi spui Ninja Schiorul. Ador viteza!

— Ce te face să mergi atât de repede?

— Fizicul meu conturat aerodinamic? am chicotit eu.

— Bună încercare, râse Julian. Răspunsul pe care-l voiam este impulsul, un alt ingredient secret pentru dezvoltarea autodisciplinei. Așa cum am spus, începe cu pași mici, fie că asta înseamnă să te trezești mai devreme, să mergi în jurul blocului în fiecare seară sau chiar să te antrenezi să închizi televizorul în fiecare seară când simți că e destul. Aceste victorii mici creează impulsul care te determină să faci pași mai mari pe calea către sinele tău superior. Curând, vei face aceste lucruri pe care nu ai crezut niciodată că le poți face,

cu o vigoare și o energie pe care n-ai crezut vreodată că le ai. Este un proces încântător, John, chiar este, iar cablul de sârmă roz al lui Yogi Raman îți va reaminti permanent de puterea voinței.

Pe măsură ce Julian termina dezvăluirea gândurilor sale cu privire la disciplină, am observat primele raze ale soarelui pătrunzând în sufragerie și îndepărtând întunericul la fel cum un copil îndepărtează un cearșaf care nu îi place. „Va fi o zi minunată", m-am gândit. „Prima zi din restul vieții mele."

Capitolul X Sumar – Înțelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Cablul de sârmă roz

Acțiune: Trăiește disciplinat

Învățătura: Disciplina se construiește efectuând în mod constant mici acte de curaj
Cu cât hrănești mai mult embrionul autodisciplinei, cu atât mai repede se va maturiza.
Voința este virtutea esențială a unei vieți complet actualizate

Tehnici: Mantre / Vizualizare creativă
Legământul tăcerii

Citat: *Declară război gândurilor de slăbiciune care s-au strecurat pe nesimțite în palatul minții tale. Ele vor realiza că sunt nedorite și vor pleca asemeni vizitatorilor care știu că nu sunt binevenițI.*

XI. Bunul cel mai de preț

Timpul bine organizat este semnul cel mai sigur al unei minți bine organizate

Sir Isaac Pitman

— Știi care-i paradoxul vieții? mă întrebă Julian.

— Spune!

— În momentul în care majoritatea oamenilor realizează ce-și doresc cu adevărat și ce trebuie să facă pentru a-l atinge, de obicei este prea târziu. Zicala aceea, *„Dacă tinerii ar ști și bătrânii ar putea"*, este atât de adevărată!

— Aceasta este semnificația cronometrului din parabola lui Yogi Raman?

— Da. Luptătorul de sumo dezbrăcat, înalt de 2,70 în, care cântărește 300 kg, cu acel cablu roz acoperindu-i zonele intime, alunecă pe un cronometru strălucitor de aur pe care cineva l-a lăsat în acea grădină minunată, îmi aminti Julian.

— Cum aș putea să uit? am răspuns, schițând un zâmbet.

Abia acum am realizat că parabola mistică a lui Yogi Raman nu era nimic altceva decât o serie de repere mnemotehnice, menite să-l învețe pe Julian elementele străvechii filosofii ale vieții iluminate și să-l ajute, în același timp, să și le amintească. I-am împărtășit descoperirea mea.

— A, cel de-al șaselea simț al unui avocat! Ai dreptate. Metodele înțeleptului meu învățător par ciudate la început și m-am străduit să înțeleg semnificația povestirii sale, la fel cum tu te întrebai despre ce vorbesc atunci când am început să ți-o împărtășesc. Dar trebuie să-ți spun, John, că toate cele șapte elemente ale povestirii, de la grădină și luptătorul de sumo dezbrăcat până la trandafirii galbeni și cărarea de

diamante la care o să ajung în curând, servesc drept mementouri puternice ale înțelepciunii despre care am învățat în Sivana. Grădina mă ajută să rămân centrat pe gândurile inspiratoare, farul îmi amintește că scopul vieții este o viață cu scop, luptătorul de sumo mă menține focalizat asupra efortului de a mă descoperi continuu, în timp ce cablul roz mă conectează la minunile puterii voinței. Nu trece o zi fără să mă gândesc la parabolă și să iau în considerație principiile pe care Yogi Raman mi le-a predat.

— Și ce reprezintă, exact, cronometrul de aur strălucitor?

— Este un simbol al bunului nostru cel mai de preț, timpul.

— Și cum rămâne cu gândirea pozitivă, stabilirea scopurilor și autocontrolul?

— Toate acestea nu înseamnă nimic fără timp. La aproape șase luni după ce am făcut din minunata retragere în pădurea din Sivana căminul meu provizoriu, una dintre femeile înțelepte a venit la coliba mea în timp ce studiam. Numele ei era Divea. Era o femeie uluitor de frumoasă, cu un păr negru, strălucitor, care îi cădea până la brâu. Cu o voce foarte blândă și dulce mi-a spus că era cea mai tânără dintre înțelepții care trăiau în acel sălaș ascuns în inima munților. Mi-a mai zis că venise la cererea lui Yogi Raman care-i spusese că eram cel mai bun discipol pe care-l avusese vreodată. *„Poate că toată durerea care ai suferit-o în fosta ta viață ți-a permis să îmbrățișezi înțelepciunea noastră cu inima atât de deschisă”*, mi-a spus *ea. „Fiind cea mai tânără din comunitatea noastră, mi s-a cerut să-ți aduc un dar. Este din partea noastră, a tuturor. Ți-l oferim ca simbol al respectului nostru pentru tine, care ai străbătut o cale atât de lungă pentru* a *învăța metodele noastre. Nu ai judecat și nici nu ai ridiculizat în niciun moment tradițiile noastre. Deci, deși ai*

decis să ne părăsești în câteva săptămâni, noi te considerăm unul de-al nostru. Niciun străin nu a primit vreodată ceea ce îți dăruim noi."

— Ce ți-a dăruit? am întrebat nerăbdător.

— Divea a scos din geanta ei de bumbac, lucrată de mâna, un obiect și mi l-a înmânat. Împachetat într-o hârtie parfumată se afla ceva ce nu am crezut niciodată că o să văd. Era o clepsidră miniaturală, făcută din sticlă suflată și dintr-o bucată mică de lemn de santal. Observându-mi expresia, Divea îmi spuse că fiecare dintre înțelepți a primit una când era copil. *„Deși nu avem posesiuni și trăim vieți simple, noi respectăm timpul și îi observăm trecerea. Aceste clepsidre ne servesc* ca *mementouri zilnice ale faptului că suntem muritori și ale importanței de a trăi zile plenare, productive, în timp ce avansăm în direcția scopurilor noastre."*

— Călugării din înălțimile Munților Himalaya țineau cont de timp?

— Fiecare dintre ei înțelegea importanța timpului. Dezvoltaseră ceea ce eu numesc *„conștiința timpului"*. Știi, am învățat că timpul ne alunecă printre degete ca firele de nisip pentru a nu se mai întoarce niciodată. Cei care folosesc cu înțelepciune timpul încă de la o vârstă fragedă sunt răsplătiți cu vieți bogate, productive și satisfăcătoare. Cei care n-au auzit niciodată de principiul conform căruia *„stăpânirea timpului înseamnă stăpânirea vieții"* nu-și vor realiza niciodată enormul potențial uman. Timpul nivelează totul. Indiferent dacă suntem privilegiați sau defavorizați, indiferent dacă trăim în Texas sau Tokyo, tuturor ni s-au alocat zile care au doar douăzeci și patru de ore. Ceea ce îi diferențiază pe cei ce își construiesc vieți excepționale de „ceilalți" este modul în care ei folosesc timpul.

— L-am auzit odată pe tata spunându-mi că cei mai ocupați oameni au timp de economisit. Ce înțelegi prin asta?

— Sunt de acord. Oamenii extrem de ocupați sunt foarte eficienți cu timpul lor, ei trebuie să fie ordonați pentru a supraviețui. A fi un excelent organizator al timpului nu înseamnă să devii dependent de muncă. Dimpotrivă, stăpânirea timpului îți conferă mai mult timp pentru a face lucrurile care-ți plac. Lucrurile care sunt cu adevărat importante pentru tine. Stăpânirea timpului duce la stăpânirea vieții. Păzește bine timpul. Reține: este o resursă care nu mai poate fi înnoită. Dă-mi voie să-ți dau un exemplu, spuse Julian. Să spunem că e luni dimineața și programul tău este supraîncărcat de întâlniri, ședințe și înfățișări la tribunal. Decât să te trezești la ora ta obișnuită, 6.30, și să sorbi dintr-o înghițitură o cană de cafea, să fugi la muncă și apoi să petreci o zi stresantă în alergătură, să spunem că îți acorzi cincisprezece minute cu o seară înainte pentru a-ți planifica ziua. Sau, ca să fim și mai eficienți, să spunem că îți aloci o oră în liniștita dimineață de duminică pentru a-ți organiza întreaga săptămână. În orarul tău zilnic ai scris când te vei întâlni cu clienții, când vei face anchetele judiciare și când vei returna apelurile telefonice. Și, mai important, în agenda ta vor intra scopurile personale, sociale și de dezvoltare personală pentru săptămâna respectivă. Acest act simplu este secretul unei vieți echilibrate. Ancorând toate aspectele mai importante ale vieții tale în orarul zilnic, te asiguri că săptămâna și viața ta păstrează un sentiment de sens și pace.

— Ești sigur că nu-mi sugerezi să iau o pauză în mijlocul locul zilei de muncă pentru a merge în parc sau pentru a medita?

— Ba sigur că da. De ce ești atât de rigid atașat de convenții? De ce crezi că trebuie să faci lucrurile la fel ca toată lumea? Aleargă în propria ta cursă. De ce să nu începi să muncești cu o oră mai devreme, astfel încât vei avea luxul de a-ți acorda o plimbare senină la mijlocul dimineții în parcul minunat de peste drum de biroul tău? Sau de ce să nu introduci câteva ore suplimentare la începutul săptămânii, astfel încât să poți pleca mai devreme vinerea pentru a-ți duce copiii la grădina zoologică? Sau de ce să nu începi să lucrezi acasă două zile pe săptămână, astfel încât să-ți poți vedea mai mult familia? Tot ceea ce-ți spun este: planifică-ți săptămâna și organizează-ți timpul în mod creativ. Formează-ți disciplina de a-ți centra timpul în jurul priorităților. Cele mai semnificative lucruri din viață n-ar trebui niciodată sacrificate de dragul celor mai puțin semnificative. Și ține minte: a eșua să planifici înseamnă a planifica să eșuezi. Notând nu doar întâlnirile cu ceilalți, ci și acele întâlniri cu tine însuți în care citești, te relaxezi sau scrii o scrisoare de dragoste soției, vei fi mult mai productiv cu timpul tău. Nu uita niciodată că timpul petrecut înfrumusețându-ți orele libere nu se pierde niciodată. Te va face extrem de eficient în timpul orelor de muncă. Încetează să-ți mai trăiești viața pe compartimente și înțelege odată pentru totdeauna că tot ceea ce faci formează un întreg indivizibil. Modul în care acționezi acasă influențează modul în care acționezi la muncă. Modul în care îți tratezi oamenii de la birou afectează modul în care îți tratezi familia și prietenii.

— Sunt de acord, Julian, dar realmente n-am timp să fac pauze în mijlocul zilei. De fapt, de cele mai multe ori, lucrez seara. Orarul meu este supraîncărcat în astfel de zile.

Spunând acestea, mi-am simțit stomacul strângându-se doar gândindu-mă la muntele de muncă pe care trebuia să-l înfrunt.

— A fi ocupat nu este o scuză. Problema adevărată este cu ce ești atât de ocupat? Una dintre marile reguli pe care le-am învățat de la acel bătrân înțelept este că 80% dintre rezultatele pe care le atingi în viață provin doar din 20% dintre activitățile care îți ocupă timpul. Yogi Raman numea aceasta *Străvechea Regulă a lui 20.*

— Nu cred că înțeleg.

— Bine. Să revenim la ocupata ta zi de luni. Probabil că de dimineață până seara îți petreci timpul făcând de toate, de la a vorbi la telefon cu clienții și a schița pledoarii în instanță, până la a citi mezinului tău o poveste la culcare sau a juca șah cu soția ta.

— De acord.

— Din toate aceste sute de activități cărora le acorzi timpul tău, doar 20% vor aduce rezultate reale și de durată. Doar 20 de procente din ceea ce faci vor avea o influență asupra calității vieții tale. Acestea sunt activitățile cu impact înalt. De exemplu, peste zece ani, chiar crezi că timpul pe care îl petreci bârfind la răcitorul de apă în vreo cantină plină de fum sau uitându-te la televizor vor mai conta?

— Nu. Nu chiar.

— Ai dreptate. Deci sunt sigur că vei fi de acord că există unele activități care vor conta enorm.

— Te referi la timpul acordat pentru a-mi îmbogăți cunoștințele în domeniul Dreptului, cel alocat pentru a-mi îmbunătăți relațiile cu clienții și timpul investit pentru a fi un avocat mai eficient?

— Da, precum și timpul petrecut pentru a te îngriji de relația cu Jenny, timpul petrecut în natură și pentru a-ți

manifesta recunoștința pentru tot ceea ai norocul să ai, și timpul petrecut pentru a-ți reînnoi mintea, trupul și spiritul. Acestea sunt doar câteva dintre activitățile cu impact înalt, care-ți vor permite să proiectezi viața pe care o meriți. Direcționează-ți timpul către acele activități care contează. *Oamenii iluminați sunt cei care se ghidează după priorități.* Acesta este secretul stăpânirii timpului.

— Yogi Raman te-a învățat toate acestea?

— Am devenit discipol al vieții, John. Yogi Raman a fost cu siguranță un învățător minunat și un inspirator și nu-l voi uita niciodată pentru aceasta, dar toate lecțiile pe care le-am învățat din experiențele mele s-au reunit acum ca piesele unui puzzle pentru a-mi arăta calea către o viață mai bună.

Julian adaugă:

— Sper că vei învăța din greșelile mele anterioare. Unii oameni învață din greșelile făcute de alții. Ei sunt cei înțelepți. Alții simt că adevărata învățătură provine numai din experiența personală. Acești oameni îndură dureri și griji inutile pe parcursul vieții lor.

Ca avocat, participasem la multe seminarii de gestionare a timpului. Totuși, nu auzisem niciodată de filosofia stăpânirii timpului pe care mi-o împărtășea acum Julian. Organizarea timpului nu era doar ceva pe care să mă focalizez la birou și să renunț la ea la ora plecării. Era un sistem holistic care putea face *toate* domeniile vieții mele mult mai echilibrate și împlinitoare dacă o aplicam corect. Am aflat că planificându-mi zilele și dându-mi timp să mă asigur că eram echilibrat în folosirea timpului, nu voi fi doar mult mai productiv, ci și mult mai fericit.

— Viața este ca o bucată mare de slănină, am intervenit eu. Pentru a fi stăpânul timpului tău trebuie să separi carnea de slănină.

— Foarte bine. Ai înțeles. Și, deși vegetarianul din mine nu e foarte încântat, îmi place analogia, pentru că pune punctul pe i. Când timpul și prețioasa ta energie mentală se focalizează pe carne, nu mai ai timp de pierdut cu grăsimea. Acesta este punctul în care viața trece din tărâmul obișnuitului, în splendoarea extraordinarului. Atunci chiar începi să faci lucrurile să se întâmple, iar porțile templului iluminării se deschid brusc, observă Julian. Aceasta mă duce la o nouă idee. Nu-i lăsa pe ceilalți să-ți fure timpul. Ferește-te de hoții de timp. Aceștia sunt oamenii care te sună aproape întotdeauna imediat ce ți-ai dus copiii la culcare și te-ai așezat în scaunul favorit pentru a citi romanul palpitant despre care ai auzit atât de multe. Aceștia sunt oamenii care au o plăcere fantastică să treacă pe la biroul tău tocmai când ți-ai găsit câteva minute în mijlocul unei zile supraîncărcate pentru a respira profund și a-ți aduna gândurile. Îți sună familiar?

— Ca de obicei, Julian, ai pus punctul pe *i*. Presupun că am fost întotdeauna prea politicos să le spun să plece sau să nu le deschid ușa.

— Trebuie să fii nemilos când e vorba de timpul tău. Învață să spui *nu*. A avea curajul de a spune nu micilor lucruri din viață, îți va da posibilitatea să spui *da* lucrurilor mari. Închide ușa de la biroul tău când ai nevoie de câteva ore pentru a lucra la acel caz important. Nu ridica telefonul de fiecare dată când sună. Telefonul este acolo pentru nevoia ta. În mod ironic, oamenii te vor respecta mai mult, vor vedea că ești o persoană care-și valorifică timpul. Vor realiza că timpul tău este prețios și îl vor valoriza și ei.

— Și ce părere ai despre amânare? Adesea, amân lucrurile pe care nu-mi place să le fac și mă surprind citindu-mi e-

mail-urile inutile sau răsfoind reviste de Drept. Poate că îmi ucid timpul în felul acesta?

— Uciderea timpului este o metaforă bună. E adevărat, este în natura umană să evite lucrurile care produc neplăcere și să le facă pe cele care-i produc plăcere, dar după cum ți-am spus mai devreme, oamenii cei mai productivi din această lume au cultivat obiceiul de a face lucrurile care nu plac oamenilor mai puțini productivi, deși s-ar putea ca nici lor să nu le placă să le facă.

M-am oprit și m-am gândit profund la principiul pe care tocmai îl auzisem. Poate că nu amânarea era problema mea. Poate că viața mea devenise pur și simplu prea complexă. Julian îmi simți îngrijorarea.

— Yogi Haman mi-a spus că cei care sunt stăpânii timpului lor trăiesc vieți simple. Natura nu a intenționat un ritm grăbit, frenetic. El credea cu tărie că fericirea durabilă poate fi atinsă doar de către cei care sunt eficienți și-și stabilesc scopuri bine definite, trăind o viață bogată în realizări, iar contribuția nu trebuie să vină sacrificându-ți pacea minții. Iată ce am considerat atât de fascinant în înțelepciunea pe care am aflat-o. Mi-a permis să fiu productiv și totuși să-mi împlinesc aspirațiile spirituale.

Am început să mă deschid și mai mult în fața lui Julian.

— Ai fost întotdeauna sincer și direct cu mine, așa că voi fi și eu la fel. Nu vreau să renunț la practica mea, la casă și la mașină pentru a fi mai fericit și mulțumit. Îmi plac jucăriile mele și lucrurile materiale pe care le-am câștigat. Ele sunt recompensele mele pentru toate orele de muncă din toți anii de când ne-am întâlnit prima dată, dar mă simt golit. Ți-am povestit despre visele pe care le aveam când eram student. Mai sunt atâtea lucruri pe care vreau să le fac în viață. Știi că am aproape patruzeci de ani și n-am fost niciodată la

Marele Canion sau la Turnul Eiffel? Nu am mers niciodată prin deșert și nici n-am vâslit pe un lac liniștit într-o zi de vară minunată. Nu mi-am scos niciodată pantofii și șosetele ca să merg cu picioarele goale prin parc, ascultând copiii râzând și câinii lătrând. Nici măcar nu-mi amintesc când am făcut ultima dată o plimbare lungă liniștită, singur, după o ninsoare, doar pentru a auzi sunetele și a mă bucura de senzații.

— Atunci simplifică-ți viața, îmi sugeră Julian, cu simpatie. Aplică străvechiul Ritual al Simplității în fiecare aspect al lumii tale. Astfel, vei avea mai mult timp să savurezi toate aceste minuni. Unul dintre lucrurile cele mai tragice pe care fiecare dintre noi le poate face este să renunțe la a trăi. Prea mulți oameni visează la o grădină magică cu trandafiri, fără a avea răgazul de-a se bucura de cea pe care o au în curtea lor. Ce tragedie!

— Sugestii?

— Acestea le voi lăsa pe seama imaginației tale. Ți-am împărtășit multe dintre strategiile pe care le-am învățat de la înțelepți. Ele vor face minuni, dacă vei avea curajul să le aplici. Aceasta îmi amintește de un alt lucru pe care-l fac ca să mă asigur că viața mea rămâne calmă și simplă.

— Care?

— Îmi place să trag un pui de somn după-amiaza. Consider că mă păstrează energic, proaspăt și tânăr. Cred că am putea spune că am nevoie de somnul de frumusețe, râse Julian.

— Frumusețea n-a fost niciodată unul dintre punctele tale forte.

— În schimb, simțul umorului a fost unul dintre punctele tale forte și pentru aceasta te-am lăudat întotdeauna. Amintește-ți întotdeauna de puterea râsului. Ca și muzica, el

este un minunat tonic împotriva tensiunilor vieții. Yogi Raman a spus aceasta cel mai bine: *„Râsul îți deschide inima și îți îmblânzește sufletul. Nimeni n-ar trebui să ia viața atât de în serios, încât să uite să râdă de el însuși."*

Julian mai avea un singur gând de împărtășit cu privire la subiectul despre care vorbeam.

— Poate cel mai important lucru, John: Încetează să mai acționezi ca și cum ai mai avea de trăit cinci sute de ani. Când Divea mi-a adus acea mică clepsidră, mi-a dat și un sfat pe care nu-l voi uita niciodată.

— Ce ți-a spus?

— Mi-a spus că cel mai bun moment pentru a planta un pom a fost acum patruzeci de ani. Cel de-al doilea moment optim este astăzi. Nu pierde niciun minut din zi. Dezvoltă *mentalitatea de muribund.*

— Poftim? am întrebat, izbit de termenul plastic folosit de Julian. Ce înseamnă mentalitatea de muribund?

— Este un nou mod de a privi viața, o paradigmă mult mai dătătoare de forță, dacă vrei, care îți amintește că ziua de azi ar putea fi ultima, așa că savureaz-o la maxim.

— Sună destul de morbid după părerea mea. Mă face să mă gândesc la moarte.

— De fapt, este o filosofie a vieții. Când adopți această mentalitate trăiești fiecare zi ca și cum ar fi ultima. Imaginează-ți că te trezești în fiecare zi și te întrebi: „Ce-aș face astăzi dacă ar fi ultima mea zi de trăit?" Apoi gândește-te cum ți-ai trata familia, colegii și chiar pe cei care nu-i cunoști. Gândește-te la cât de entuziast și productiv ai fi pentru a trăi la maxim fiecare clipă. Introspecția muribundului, prin ea însăși, are puterea să-ți schimbe viața. Îți va energiza zilele și îți va aduce multă însuflețire și prezență de spirit în tot ceea ce faci. Vei începe să te axezi pe

lucrurile semnificative pe care le amânai și vei înceta să pierzi timpul cu acele lucruri mărunte care te trăgeau în jos, în mocirla crizei și haosului.

Julian continuă:

— Străduiește-te să faci mai mult și să experimentezi mai mult. Strunește-ți energia pentru a începe să-ți dezvolți visele. Da, dezvoltă-ți visele. Nu accepta o viață de mediocritate când deții un potențial infinit în fortăreața minții tale. Îndrăznește să-ți exploatezi măreția. Este dreptul tău prin naștere!

— Mărețe idei!

— Și n-am terminat. Există un remediu simplu pentru a sparge vraja frustrării care îi năpăstuiește pe atât de mulți oameni.

— Ceașca mea e tot goală, am spus încet.

— Acționează ca și cum eșecul este imposibil, iar succesul îți va fi asigurat. Elimină orice gând de a nu-ți atinge obiectivele, indiferent că e vorba de cele materiale sau spirituale. Fii curajos și lasă-ți imaginația să lucreze fără a o limita. Să nu fii niciodată prizonierul trecutului tău. Devino arhitectul viitorului tău. Nu vei mai fi niciodată același.

În timp ce orașul începea să se trezească și se făcu dimineață de-a binelea, prietenul meu fără vârstă începu să arate primele semne de oboseală, după o noapte petrecută în compania unui discipol nerăbdător, căruia îi împărtășise cunoașterea sa. Am fost uimit de tăria lui Julian, de energia sa nelimitată și de entuziasmul său nemărginit. El nu discutase despre calea lui, ci a mers pe ea.[18]

[18] Joc de cuvinte în limba engleză: *He not only talked his talk – he walked his walk.*

— Ne apropiem de finalul parabolei magice a lui Yogi Raman și în curând va trebui să plec, spuse el cu blândețe. Am multe de făcut și mulți oameni de întâlnit.

— Vei spune partenerilor tăi că te-ai întors acasă? am întrebat, fără a putea să-mi stăpânesc curiozitatea.

— Probabil că nu, răspunse Julian. Sunt atât de diferit de acel Julian Mantle pe care îl cunosc ei. Nu mai am aceleași gânduri, nu port aceleași haine, nu fac aceleași lucruri. Sunt o persoană fundamental schimbată. Nu m-ar recunoaște.

— Ești într-adevăr un alt om, am încuviințat, în timp ce mi-l imaginam pe acest călugăr mistic, împodobit cu roba tradițională din Sivana, urcând în Ferrari-ul roșu-strălucitor din viața lui anterioară.

— O ființă nouă ar fi mai corect.

— Nu văd diferența, am mărturisit.

— În India există o zicală veche: *„Nu suntem ființe umane care au o experiență spirituală. Suntem ființe spirituale care au o experiență umană."* Acum îmi înțeleg rolul în Univers. Știu cine sunt. Nu mai sunt în lume. Lumea este în mine.

— Voi mai reflecta la asta o vreme, am spus cu toată sinceritatea, neînțelegând complet despre ce vorbea Julian.

— Sigur. Înțeleg, prietene. Va veni o vreme când îți va fi clar despre ce vorbesc. Dacă urmezi principiile pe care ți le-am revelat și aplici tehnicile pe care ți le-am oferit vei înainta cu siguranță pe calea către iluminare. Vei ajunge să stăpânești arta auto controlului. Îți vei privi viața așa cum este de fapt: un semnal luminos pe cerul eternității și vei ajunge să vezi clar cine ești și care este scopul ultim al vieții tale.

— Care este?

— Să servești, desigur. Indiferent cât de mare îți este casa sau cât de lucioasă îți este mașina, singurul lucru pe care-l

iei cu tine la sfârșitul vieții este conștiința ta. Ascultă-ți conștiința. Dă-i voie să te ghideze. Ea știe ce e bine. Îți va spune că în esență chemarea ta în viață constă în slujirea altruistă a celorlalți sub o formă sau alta. Odiseea mea personală m-a învățat asta. Acum am de văzut, de servit și de vindecat pe atât de mulți oameni. Viziunea mea este să răspândesc înțelepciunea străveche a înțelepților din Sivana tuturor celor care au nevoie s-o audă. Acesta este scopul meu.

Focul cunoașterii aprinsese spiritul lui Julian, acest lucru era evident chiar și pentru un suflet neiluminat ca al meu. Era atât de pasionat, de devotat și de fervent în ceea ce spunea, încât aceasta se reflecta în dimensiunea sa fizică. Transformarea sa dintr-un bătrân și fragil avocat, într-un Adonis[19] vital și tânăr, nu provenea dintr-o simplă schimbare a dietei și dintr-o doză zilnică de exerciții planificate după o schemă de întinerire rapidă. Nu, Julian găsise un panaceu mult mai profund în acei munți. Găsise secretul pe care oamenii îl caută de secole. Era mai mult decât secretul tinereții, împlinirii sau chiar fericirii. Julian descoperise *Secretul Sinelui.*

[19] Zeu din mitologia greacă, simbolizând ciclul viață – moarte – renaștere, descris ca un tânăr foarte frumos și atrăgător. (n.tr.)

Capitolul XI Sumar – Înțelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Cronometrul de aur

Acțiune: Respectă-ți timpul

Învățătura: Timpul este cea mai prețioasă resursă și nu poate fi reînnoită
Concentrează-te asupra priorităților și păstrează echilibrul
Simplifică-ți viața

Tehnici: Străvechea regulă al lui 20
Ai curajul să spui NU
Mentalitatea de muribund

Citat: *Timpul ne alunecă printre degete ca firele de nisip pentru a nu se mai întoarce niciodată. Cei care folosesc cu înțelepciune timpul încă de la o vârstă fragedă sunt răsplătiți cu vieți bogate, productive și satisfăcătoare.*

XII. Scopul ultim al vieții

Tot ce trăiește nu trăiește singur, nu trăiește pentru el însuși.
William Blake

— Înțelepții din Sivana nu erau doar cei mai tineri oameni pe care i-am întâlnit vreodată, observă Julian, erau și cei mai buni. Yogi Raman mi-a spus că atunci când era copil și se ducea la culcare, tatăl său se strecura ușor în coliba sa acoperită cu trandafiri și-l întreba ce fapte bune făcuse în ziua aceea. Crezi sau nu, dacă spunea că nu a făcut niciuna, tatăl său îi cerea să se ridice din pat și să facă un act de generozitate și de serviciu dezinteresat, înainte de a-l lăsa să-și continue somnul.

Julian continuă:

— Una dintre cele mai esențiale virtuți pentru o viață iluminată, John, este următoarea: după ce totul a fost făcut, după ce totul a fost spus, indiferent ce ai dobândit, câte reședințe de vacanță posezi și câte mașini ai în garaj, *calitatea vieții tale se rezumă la calitatea contribuției tale.*

— Are vreo legătură cu trandafirii galbeni din parabola lui Yogi Raman?

— Sigur că da. Florile îți vor aminti de străvechiul proverb chinez: *„În palma care oferă trandafiri rămâne întotdeauna un pic de parfum.*" Înțelesul este clar – când muncești pentru a îmbunătăți viețile celorlalți îți elevezi indirect propria viață. Când ai grijă să faci gesturi de bunătate în fiecare zi, viața ta devine mult mai bogată și mai plină de sens. Pentru a cultiva sfințenia și puritatea în viața de zi cu zi, servește-i pe ceilalți în orice fel.

— Îmi sugerezi să mă implic într-o muncă voluntară?

— Acesta ar fi un punct de plecare excelent, dar eu vorbesc despre ceva mult mai filosofic. Îți sugerez să adopți o nouă *paradigmă* cu privire la rolul tău pe această planetă.

— Iar nu înțeleg. Luminează-mă un pic cu privire la termenul „paradigmă". Nu mi-e prea cunoscut.

— Paradigma este pur și simplu un mod de a privi o împrejurare sau viața în general. Unii oameni privesc paharul vieții ca fiind pe jumătate gol. Optimiștii îl văd ca fiind pe jumătate plin. Ei interpretează diferit o împrejurare pentru că adoptă o paradigmă diferită. O paradigmă constă, în esență, în lentilele prin care vezi evenimentele din viața ta, atât cele interioare, cât și exterioare.

— Deci când îmi sugerezi să adopt o nouă paradigmă a scopului meu, îmi spui că ar trebui să-mi modific perspectiva?

— Cam așa ceva. Pentru a-ți îmbunătăți fundamental calitatea vieții, trebuie să cultivi o nouă perspectivă referitoare la motivul pentru care ești aici, pe Pământ. Trebuie să realizezi că așa cum ai intrat în această lume, cu mâinile goale, tot așa ești destinat să pleci. Aceasta fiind situația, te afli aici pentru un singur motiv.

— Acesta este?

— Să te dăruiești celorlalți și să-ți aduci propria contribuție într-un mod semnificativ, răspunse Julian. Nu spun că nu poți avea jucării sau că trebuie să renunți la practica Dreptului pentru a-ți dedica viața celor defavorizați, deși am întâlnit recent oameni care au luat-o pe această cale și au o mare satisfacție. Lumea noastră se află în mijlocul unei mari transformări. Oamenii se târguiesc pentru un sens în viață. Avocații care obișnuiau să judece oamenii după mărimea portofelelor, judecă acum oamenii după dimensiunea devotamentului față de ceilalți, după mărimea

inimilor lor. Profesorii părăsesc pântecul serviciilor lor sigure pentru a se îngriji de creșterea intelectuală a copiilor nevoiași care trăiesc în zonele de conflict. Oamenii au auzit îndemnul clar la schimbare. Oamenii realizează că sunt aici pentru un scop și că li s-au dat daruri speciale care îi vor ajuta să-l realizeze.

— Ce fel de daruri speciale?

— Exact cele despre care ți-am povestit toată noaptea: o abundență de abilități mentale, energie nemărginită, creativitate nelimitată, un depozit de disciplină și un izvor de pace. Este pur și simplu o chestiune de deblocare a acestor comori și de aplicare a lor pentru binele tuturor, observă Julian.

— Înțeleg. Și ce trebuie să facem pentru a face bine?

— Spun doar că trebuie ca schimbarea perspectivei să devină o prioritate, astfel încât să începi să nu te mai consideri doar un individ, ci să te privești ca o parte a unui colectiv.

— Deci ar trebui să devin mai bun și mai blând?

— Realizează că lucrul cel mai nobil pe care-l poți face este să dăruiești celorlalți. Înțelepții din Orient numesc acest proces *eliberarea de limitările eului.* E vorba despre renunțarea la conștiința ego-ului și focalizarea asupra unui scop mai înalt. Aceasta se face prin a dărui mai mult celor din jurul tău, indiferent dacă aceasta înseamnă timpul tău sau energia ta: acestea sunt cu adevărat cele mai prețioase resurse ale noastre. Poate fi ceva major, cum ar fi să petreci fiecare al șaptelea an cu cei săraci sau ceva minor, cum ar fi să permiți câtorva mașini să treacă în fața ta, în mijlocul unui trafic blocat. Poate suna siropos, dar am învățat că viața trece într-o dimensiune magică atunci când te străduiești să transformi lumea într-un loc mai bun. Yogi

Raman spunea că atunci când ne naștem, plângem, în timp ce lumea se bucură. El sugera că, ar trebui să ne trăim viețile astfel încât atunci când vom muri lumea să plângă, iar noi să ne bucurăm.

Știam că Julian avea dreptate. Unul dintre lucrurile care începuseră să mă deranjeze în practica Dreptului era că nu simțeam cu adevărat că aduceam contribuția pe care știam că o pot aduce. Desigur, avusesem privilegiul să pledez într-un număr de cazuri care se refereau la cauze bune, dar Dreptul devenise pentru mine mai mult o afacere decât o operă caritabilă. În timpul facultății fusesem un idealist, la fel ca mulți dintre contemporanii mei. La o cafea rece și o pizza în dormitoarele noastre plănuisem să schimbăm lumea. Trecuseră, de atunci, aproape douăzeci de ani și dorința mea arzătoare de a pleda pentru schimbare făcuse loc dorinței arzătoare de a-mi plăti ipoteca și de a-mi construi fondul de pensii. Am realizat pentru prima dată, după o lungă perioadă, că mă instalasem în coconul clasei de mijloc, unul cu care mă obișnuisem și care mă proteja de marea masă a societății.

— Dă-mi voie să-ți spun o poveste veche care îți va plăcea, continuă Julian. A fost odată o femeie plăpândă al cărei soț iubitor murise, astfel încât ea merse să trăiască cu fiul ei și cu soția și fiica acestuia. Cu fiecare zi ce trecea, vederea și auzul femeii se înrăutățeau. Câteodată mâinile îi tremurau atât de tare, încât scăpa fasolea din farfurie pe podea, iar supa i se scurgea din bol. Fiul și soția lui se în furiau foarte tare văzând mizeria pe care o făcea și într-o zi îi spuseră că era de-ajuns. Așa că așezară o măsuță pentru bătrână într-un colț, lângă cămară și o puseră să mănânce acolo, singură. În tot acest timp, ea îi privea din partea opusă a camerei, cu ochii plini de lacrimi, dar ei abia îi vorbeau în timp ce

mâncau, ocărând-o din când în când pentru că își scăpa lingura sau furculița. Într-o seară, chiar înainte de cină, fetița stătea pe podea jucându-se cu cuburile ei. *„Ce construiești?”*, întrebă tatăl ei cu seriozitate. *„Construiesc o măsuță pentru tine și pentru mama, astfel încât să puteți mânca singuri într-un colț, atunci când am să fiu mare.”* Părinții copilei amuțiră un timp, apoi începură să plângă. În acea clipă conștientizară natura acțiunilor lor și tristețea pe care o provocaseră. În seara respectivă o aduseră pe bătrână înapoi la masă, la locul cuvenit. Din acea zi, ea mâncă numai împreună cu ei, iar când mâncarea cădea de pe masă sau o furculiță aluneca pe podea nimeni nu se mai supăra. În această povestire părinții nu erau oameni răi, spuse Julian, ei aveau nevoie, pur și simplu, de o scânteie de conștientizare care să le reaprindă flacăra compasiunii. Compasiunea și gesturile zilnice de bunătate îmbogățesc foarte mult viața. Acordă-ți timp în fiecare dimineață pentru a medita asupra binelui pe care-l vei face celorlalți în timpul zilei. Cuvintele sincere de laudă pentru cei care le așteaptă cel mai puțin, încurajările calde oferite prietenilor în nevoie, micile simboluri de afecțiune, fără motiv, dăruite membrilor familiei, toate acestea se adaugă la un mod mult mai minunat de a trăi. Și fiindcă vorbim de prietenie, asigură-te că-ți păstrezi prieteniile și le îmbunătățești permanent. O persoană care are trei prieteni foarte buni este, într-adevăr, o persoană foarte bogată.

Am încuviințat.

— Prietenii adaugă vieții umor, fascinație și frumusețe. Sunt puține lucruri mai întineritoare decât să râzi în hohote cu un prieten vechi. Prietenii te ajută să rămâi umil atunci când devii prea mândru. Prietenii te fac să zâmbești atunci când te iei prea mult în serios. Prietenii buni sunt acolo

pentru a te ajuta când viața te încearcă, iar lucrurile arată mai rău decât par. Când eram un avocat ocupat, nu aveam timp pentru prieteni. Acum sunt singur, cu excepția ta, John. Nu am pe nimeni pe care să-l iau cu mine în lungile plimbări prin pădure, pentru că toți ceilalți sunt adăpostiți în coconul unui somn dulce și cețos. Când termin o carte minunată care m-a impresionat profund, nu am pe nimeni cu care să-mi împărtășesc gândurile și nu am pe nimeni în fața căruia să-mi deschid sufletul când soarele unei zile glorioase de toamnă îmi încălzește inima și mă umple de bucurie.

Julian își reveni imediat:

— Regretul nu este o activitate căreia să-i acord timp. Am învățat de la maeștrii mei din Sivana, că, *pentru cel iluminat fiecare apus înseamnă o nouă zi.*

Îl privisem întotdeauna pe Julian ca pe un fel de gladiator, un supererou al legii, care sfărâma argumentele adversarilor săi așa cum un campion al artelor marțiale sfărâmă un teanc de cărămizi. Vedeam că acest om, pe care îl întâlnisem cu mulți ani în urmă, se transformase într-unul foarte diferit. Cel din fața mea era blând, bun și împăcat. Părea sigur cu privire la cine era și la rolul său în teatrul vieții. Spre deosebire de orice altă persoană pe care am întâlnit-o vreodată, el privea durerea ca pe un profesor înțelept și bătrân și totuși, în același timp, el știa că viața lui era mai mult decât suma evenimentelor prin care trecuse. Ochii lui Julian străluceau de speranță. Era învăluit într-un sentiment de încântare în fața minunilor acestei lumi și prins în nestăvilita sa bucurie de a trăi. Mi se părea că Julian Mantle, avocatul dur, sfărâmătorul oaselor celor înstăriți, se ridicase cu adevărat de la o ființă umană care trecea prin viață fără să-i pese de nimeni, la o ființă spirituală care trecea prin

viață având grijă de ceilalți. Poate că aceasta era calea pe care urma să pășesc și eu.

Capitolul XII Sumar – Înțelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Trandafirii parfumați

Acțiune: Servește-i pe alții dezinteresat

Învățătura: În cele din urmă, calitatea vieții tale se rezumă la calitatea contribuției tale
Pentru a cultiva sfințenia în viața de zi cu zi, trăiește pentru a-i servi pe ceilalți
Prin ridicarea vieții celorlalți, viața ta va ajunge la cele mai înalte dimensiuni

Tehnici: Fă zilnic câte un act de bunătate
Dăruiește celor care cer
Cultivă relațiile care te îmbogățesc

Citat: *Realizează că lucrul cel mai nobil pe care-l poți face este să dăruiești celorlalți. Începe să te focalizezi asupra unui scop mai înalt.*

XIII. Secretul etern al fericirii durabile

Când admir minunăția unui apus sau frumusețea lunii, sufletul meu crește în adorarea Creatorului.

Mahatma Gandhi

Trecuseră deja mai mult de douăsprezece ore de când Julian venise acasă la mine pentru a-mi împărtăși înțelepciunea pe care o dobândise în Sivana. Fără îndoială, aceste douăsprezece ore au fost cele mai importante din viața mea. Dintr-odată, mă simțeam entuziast, motivat și, da, chiar eliberat. Julian îmi schimbase complet perspectiva asupra vieții prin parabola lui Yogi Raman și prin virtuțile fără vârstă pe care ea le reprezenta. Am realizat că nici nu începusem măcar să explorez bogățiile potențialului meu uman. Irosisem darurile zilnice pe care viața le adusese în calea mea. Înțelepciunea lui Julian îmi oferise posibilitatea de a înlocui rănile care mă împiedicau să trăiesc, cu râsul, energia și împlinirea pe care știam că le merit. Eram impresionat.

— Va trebui să plec curând. Ai angajamente care te presează, iar eu am munca mea, spuse Julian, scuzându-se.

— Munca mea mai poate aștepta.

— Din nefericire, a mea nu poate, spuse el, cu un surâs prompt.

— Dar înainte de a pleca trebuie să-ți dezvălui și elementul final al parabolei magice a lui Yogi Raman. Îți amintești că luptătorul de sumo, care ieșise din far în mijlocul unei grădini minunate, purta doar un cablu roz care-i acoperea părțile intime, alunecă pe un cronometru strălucitor de aur și căzu la pământ. După un timp, își redobândește

cunoștința când simte parfumul îmbătător al trandafirilor galbeni. Atunci se ridică încântat și este uimit să vadă o cale lungă, șerpuită, bătută cu milioane de diamante mici. Desigur, prietenul nostru, luptătorul de sumo, o ia pe cărare și apoi trăiește fericit până la adânci bătrâneți.

— Pare plauzibil, am chicotit eu.

— Sunt de acord, Yogi Raman are o imaginație vie, dar ai văzut că această poveste are un scop și că principiile pe care le simbolizează nu sunt doar puternice, ci și extrem de practice.

— Adevărat, am fost de acord fără rezerve.

— Atunci, cărarea de diamante îți va servi pentru a-ți reaminti de virtutea finală a vieții iluminate. Purtând acest principiu cu tine pe parcursul zilei tale de lucru, el îți va îmbogăți viața într-un mod greu de descris. Vei începe să vezi minuni extraordinare în cele mai simple lucruri și vei începe să trăiești cu extazul pe care îl meriți. Respectându-ți promisiunea pe care mi-ai făcut-o și împărtășindu-l și celorlalți le vei permite și lor să-și transforme lumea obișnuită într-una extraordinară.

— Cât va dura până voi învăța?

— Principiul în sine poate fi asimilat foarte repede, dar vei avea nevoie de câteva săptămâni de practică perseverentă pentru a învăța să-l aplici eficient în toată perioada de veghe.

— Bine. Abia aștept să aud.

— E amuzant că spui asta, pentru că cea de-a șaptea și ultima virtute se referă la a trăi. Înțelepții din Sivana credeau că poți trăi o viață plină de bucurii și recompense doar prin procesul pe care ei îl numeau *„a trăi în acum”*. Acești yoghini știau că trecutul este apa de sub pod, iar viitorul este soarele de la orizontul imaginației tale. Momentul cel mai important

este acum. Învață să trăiești în el și bucură-te de acesta plenar.

— Înțeleg exact ce spui, Julian. Eu petrec cea mai mare parte a zilei rumegând evenimentele trecute pe care nu am puterea să le schimb sau îngrijorându-mă cu privire la lucrurile care urmează și care nu apar niciodată. Mintea mea e inundată permanent de nenumărate gânduri care mă trag într-un milion de direcții diferite. Este realmente frustrant.

— De ce?

— Mă epuizează! Cred că pur și simplu nu am pacea minții. Totuși, am avut momente când mintea mea era complet ocupată doar cu ceea ce era în fața mea. Asta se întâmpla mai ales când trebuia să fac rezumatul unui dosar și nu aveam timp să mă gândesc la nimic altceva decât la sarcina pe care o realizam. Am mai simțit acest gen de focalizare totală când jucam fotbal cu băieții și voiam să câștig. Orele păreau să treacă în câteva minute și mă simțeam centrat. Era ca și cum singurul lucru care conta pentru mine era ceea ce făceam în acel moment. Toate celelalte, grijile, facturile, practica Dreptului, nu mai contau. Dacă mă gândesc bine, acestea au fost probabil și momentele când m-am simțit și cel mai împăcat.

— A fi angajat într-o căutare care te provoacă cu adevărat este drumul cel mai sigur către satisfacție personală, dar adevărata cheie de care trebuie să-ți amintești este că *fericirea este o călătorie și nu o destinație.* Trăiește pentru astăzi, nu va mai exista nicio altă zi la fel ca aceasta, spuse Julian, cu mâinile lui moi împreunate, ca și cum ar fi înălțat o rugăciune de mulțumire pentru că aflase ceea ce tocmai îmi spusese.

— Cărarea de diamante din parabola lui Yogi Raman simbolizează tocmai acest principiu? am întrebat.

— Da, veni răspunsul scurt. La fel cum luptătorul de sumo a găsit împlinirea și bucuria durabilă mergând pe cărarea de diamante, tu poți avea viața pe care o meriți chiar în clipa în care începi să înțelegi că drumul pe care mergi acum este bătut cu diamante și alte comori neprețuite. Încetează să mai petreci atât de mult timp vânând cel e mai mari plăceri ale vieții, în timp ce le neglijezi pe cele mici. Încetinește ritmul. Bucură-te de frumusețea și sacralitatea a tot ce este în jurul tău. Îți datorezi asta ție însuți.

— Înseamnă că ar trebui să încetez să stabilesc scopuri mari pentru viitorul meu și să încep să mă concentrez pe prezent?

— Nu, răspunse Julian, cu fermitate. Așa cum am spus mai devreme, scopurile și visele legate de viitor sunt elemente esențiale într-o viață cu adevărat reușită. Speranța în ceea ce va apărea în viitor te trezește dimineața și te menține inspirat pe parcursul zilelor. Scopurile îți energizează viața. Ideea mea este pur și simplu aceasta: nu amâna niciodată fericirea de dragul realizării. Nu amâna niciodată pe mai târziu lucrurile importante pentru bunăstarea și satisfacția ta. Astăzi este ziua care trebuie trăită plenar, nu când vei câștiga la loterie sau când vei ieși la pensie. Nu amâna niciodată să trăiești.

Julian se ridică și începu să meargă înainte și înapoi de-a lungul sufrageriei, asemeni unui avocat experimentat care comunică ultimele elemente esențiale ale unei argumentări pasionate.

— Nu te păcăli crezând că vei fi un soț mai iubitor și mai disponibil atunci când firma de avocați va mai angaja un avocat junior pentru a-ți înlesni povara. Nu te păcăli crezând că vei începe să-ți îmbogățești mintea, să-ți îngrijești corpul și să-ți hrănești sufletul când contul tău din bancă va crește suficient de mult și vei avea luxul să ai mai mult timp liber.

Astăzi este ziua în care trebuie să te bucuri de fructele eforturilor tale. Astăzi este ziua în care să prinzi momentul și să trăiești o viață plină de avânt. Astăzi este ziua în care să trăiești din imaginația ta și să-ți recoltezi visele. Și, te rog, nu uita niciodată, niciodată, darul familiei.

— Nu cred că înțeleg ce vrei să spui, Julian?

— Trăiește copilăria copiilor tăi, veni răspunsul simplu.

— Cum? am murmurat, perplex, în fața aparentului paradox.

— Puține lucruri sunt la fel de semnificative ca a face parte din copilăria copiilor tăi. Ce folos că ai făcut pași spre succes dacă ai ratat primii pași ai copiilor tăi? La ce bun să ai cea mai mare casă din blocul tău dacă nu ai avut timp să creezi un cămin? La ce bun să fii cunoscut în întreaga țară, ca un avocat renumit, dacă propriii tăi copii nici măcar nu-și cunosc tatăl? spuse Julian, cu vocea tremurând acum de emoție. Știu despre ce vorbesc.

Acest ultim comentariu m-a înfiorat. Știam despre Julian doar că fusese un superstar judiciar, bogat și frumos. Întâlnirile sale romantice cu modele nubile erau la fel de celebre ca și abilitățile sale în sala de judecată. Ce putea ști acest *playboy* milionar despre a fi tată? Ce putea ști despre luptele zilnice cu care mă confruntam încercând să fiu de toate pentru toți, un tată minunat și un avocat de succes? Dar al șaselea simț al lui Julian mă interceptă.

— Chiar știu câte ceva despre binecuvântările pe care noi le numim copii, spuse el încet.

— Dar am crezut întotdeauna că înainte de a fi aruncat prosopul și a fi renunțat la practica ta ai fost celibatarul eligibil al orașului.

— Știi că am fost căsătorit înainte să fiu prins în iluzia acelui stil de viață rapid și furibund pentru care am fost atât de celebru?

— Da.

Aici se opri ca un copil înainte de a-i spune celui mai bun prieten un secret ce trebuie bine păstrat.

— Ceea ce nu știi este că am avut și o fetiță. Era cea mai dulce și mai delicată creatură pe care am văzut-o vreodată. Pe-atunci eram așa cum erai și tu prima dată când n-am întâlnit: îngâmfat, ambițios și plin de speranță. Aveam tot ce și-ar fi putut dori cineva. Oamenii îmi spuneau că am un viitor strălucit, o soție uluitor de frumoasă și o fiică minunată. Totuși, când viața părea să fie perfectă, mi-a fost luat totul într-o clipă.

Pentru prima dată de la întoarcerea sa, fața plină de bucurie a lui Julian fu învăluită de tristețe. O lacrimă începu să alunece pe obrajii săi bronzați și căzu pe țesătura de catifea a robei sale roșii ca rubinul. Amuțisem, înfiorat de revelația făcută de vechiul meu prieten.

— Nu trebuie să continui, Julian, am spus, cu simpatie, punându-mi brațul în jurul umerilor lui pentru a-l consola.

— Nu, o să continui, John. Dintre toți cei pe care i-am cunoscut în viața mea anterioară, tu ești cel mai promițător. Așa cum am spus, mi-ai reamintit foarte mult de mine când eram mai tânăr. Chiar și acum încă mai ai multe de făcut, dar dacă vei continua să trăiești ca până acum, te îndrepți spre dezastru. M-am întors în acest loc pentru a-ți arăta că există atât de multe minuni care te așteaptă să le explorezi, atât de multe momente de care să te bucuri. Șoferul beat care mi-a ucis fiica nu a luat doar o viață prețioasă, în acea dimineață de octombrie scăldată în soare, a luat două. După moartea fiicei mele viața mea s-a destrămat. Am început să-

mi petrec fiecare clipă la birou, sperând în mod prostesc că profesia și cariera mea juridică vor fi remediul pentru durerea inimii mele rănite. În unele zile dormeam pe canapeaua din biroul meu, fiindu-mi groază să mă întorc acasă, unde se strânseseră atât de multe amintiri plăcute. Și, deși cariera mea era în plină ascensiune, viața mea interioară era un dezastru. Soția mea, care fusese tovarășul meu credincios încă din Facultatea de Drept, m-a părăsit, amplificându-mi obsesia pentru muncă, ca firul de pai care a înțepat proverbialul spate al cămilei. Sănătatea mi s-a deteriorat și m-am dedat acelei vieți infame pe care o trăiam când ne-am întâlnit prima dată. Cu siguranță aveam tot ceea ce banii puteau cumpăra, dar mi-am vândut sufletul pentru ei, observă Julian, cu vocea încă sugrumată.

— Deci când ai spus „*trăiește copilăria copiilor tăi*", îmi spuneai să-mi acord timp să-i privesc cum cresc și înfloresc. Despre asta este vorba, nu-i așa?

— Chiar și astăzi, la douăzeci și șapte de ani după ce ne-a părăsit în timp ce o duceam la aniversarea celui mai bun prieten al ei, aș da totul ca să aud din nou gânguritul fiicei mele sau ca să mă joc cu ea de-a v-ați ascunselea în gradina din spate, așa cum obișnuiam. Mi-ar plăcea să o țin în brațe și să-i mângâi cu drag părul auriu. Când a plecat, a luat cu ea o bucată din inima mea și, deși viața mea a găsit un nou înțeles de când am găsit calea către iluminare și autocontrol în Sivana, nu trece o zi fără să văd fețișoara roz a fetiței mele în teatrul tăcut al minții mele. Ai niște copii atât de minunați, John. Nu rata pădurea din cauza copacilor. Cel mai minunat dar pe care îl poți da vreodată copiilor tăi este dragostea ta. Du-te și cunoaște-i din nou. Arată-le că sunt mult mai importanți pentru tine decât recompensele trecătoare ale carierei tale profesionale. Destul de curând vor

pleca construindu-și propriile vieți și familii. Atunci va fi prea târziu, timpul va fi trecut.

Julian atinsese o coardă profundă în interiorul meu. Cred că știam de ceva timp că ritmul meu dependent de muncă slăbea încet, dar sigur, legăturile familiei noastre, erau ca niște cărbuni aprinși, arzând înăbușit, adunându-și încet energia înainte de a revela măsura deplină a potențialului lor distructiv. Știam că micuții mei aveau nevoie de mine chiar și atunci când nu-mi spuneau aceasta. Aveam nevoie să aud acest adevăr de la Julian. Timpul trecea și ei creșteau atât de repede. Nu-mi aminteam când plecasem ultima dată de acasă, dis de dimineață, împreună cu fiul meu, Andy, pentru a petrece ziua de duminică la pescuit, în locul care-i plăcea atât de mult bunicului lui. Fusese o vreme când mergeam acolo în fiecare sfârșit de săptămână. Acum, acest ritual părea o amintire ca oricare alta.

Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât mă durea mai tare. Recitaluri de pian, jocuri de Crăciun, campionate de ligă de juniori, toate acestea fuseseră vândute pentru ascensiunea mea profesională.

„Ce fac?", m-am întrebat. Alunecam într-adevăr pe toboganul pe care Julian îl descrisese. Atunci și acolo am decis să schimb această situație.

— Fericirea este o călătorie, continuă Julian, a cărui voce se înălță din nou cu căldura pasiunii. Este și o alegere pe care o faci. Poți să te bucuri de toate diamantele de pe cale sau poți să continui să alergi în căutarea acelui vas de aur iluzoriu de la marginea curcubeului, care în cele din urmă se dovedește a fi gol. Bucură-te de momentele speciale pe care fiecare zi ți le oferă, pentru că această zi este tot ceea ce ai.

— Putem învăța *să trăim în acum?*

— Absolut. Indiferent care sunt circumstanțele tale actuale, te poți antrena pentru a te bucura de darul vieții și a-ți umple existența cu bijuteriile vieții cotidiene.

— Dar nu e un pic prea optimist? Cum rămâne cu cei care au pierdut tot ceea ce aveau din cauza unei afaceri eșuate? Falimentul lor nu e doar material, ci și emoțional.

— Suma din contul bancar și suprafața casei nu au nimic de-a face cu viața plină de sentimentul bucuriei și al minunării. Lumea e plină de milionari nefericiți. Crezi că pe înțelepții pe care i-am întâlnit în Sivana îi interesa să aibă portofelul plin și să achiziționeze o reședință de vară în sudul Franței? întrebă Julian, ironic.

— În regulă. Înțeleg.

— Există o diferență uriașă între a câștiga foarte mulți bani și a trăi din plin[20]. Când începi să petreci chiar și numai cinci minute pe zi practicând *arta recunoștinței,* vei cultiva bogăția vieții pe care o cauți, iar persoana despre care vorbeai în exemplul tău poate găsi foarte multe lucruri pentru care să fie recunoscătoare, în ciuda situației financiare precare. Întreabă-l dacă e sănătos, dacă are o familie iubitoare și o reputație bună în comunitate. Întreabă-l dacă e fericit să fie cetățean al acestei țări minunate și dacă are încă un acoperiș deasupra capului. Poate că nu trebuie să aibă alte posesiuni decât o abilitate exersată de a munci din greu și abilitatea de a visa lucruri mari. Totuși, există bunuri prețioase pentru care ar trebui să fie recunoscător. Avem cu toții foarte multe motive pentru care să fim recunoscători. Chiar și păsările care cântă lângă fereastra ta în ceea ce pare doar o altă zi superbă de vară, apar ca un dar hărăzit unei persoane înțelepte. Ține minte, John, viața nu-ți

[20] Joc de cuvinte în limba engleză. *Making a lot of money, and making a lot of life.* N.tr.

dă întotdeauna ceea ce ceri, dar îți dă întotdeauna ceea ce ai nevoie.

— Deci mulțumind în fiecare zi pentru bunurile mele indiferent dacă sunt materiale sau spirituale, voi dezvolta obiceiul de a trăi în prezent?

— Da. E o metodă eficientă pentru a adăuga mai mult elan vieții tale. Savurând momentul prezent aprinzi focul vieții care-ți permite să-ți împlinești destinul.

— Să-mi împlinesc destinul?

— Ți-am spus mai devreme că tuturor ne-au fost date anumite talente. Fiecare persoană de pe planetă e un geniu.

— Nu-i cunoști pe unii dintre avocații cu care lucrez, am chicotit.

— Cu toții, spuse Julian, cu empatie. Avem cu toții o menire. Geniul tău va străluci, iar fericirea îți va umple viața în clipa în care îți vei realiza scopul mai înalt și apoi îți vei redirecționa toate energiile către el. Odată ce te-ai conectat la această menire, indiferent dacă asta înseamnă să fii un profesor minunat pentru copii sau un artist inspirat, toate dorințele tale se vor împlini fără efort. Nu va trebui nici măcar să încerci. De fapt, cu cât te străduiești mai mult, cu atât îți va lua mai mult timp să-ți atingi scopurile. În loc de aceasta, urmează calea viselor tale așteptând cu speranță darul care se va revărsa cu siguranță. Aceasta te va duce la destinația ta divină.

— Iată ce vreau să spun prin a-ți împlini destinul, spuse Julian, cu înțelepciune. Când eram mic, tatălui meu îi plăcea să-mi citească un basm, cunoscut sub numele de *Peter și firul magic*. Peter era un băiețel foarte plin de viață. Toată lumea îl iubea: familia, profesorii și prietenii săi. Dar avea o slăbiciune.

— Care?

— Peter nu putea trăi în prezent. Nu învățase să se bucure de procesul vieții: când era la școală visa să fie afară și să se joace; când era afară visa la vacanța de vară. Peter visa permanent cu ochii deschiși și nu-și făcea niciodată timp pentru a savura clipa prezentă. Într-o dimineață, Peter se duse la plimbare în pădurea de lângă casă. Simțindu-se obosit, se hotărî să se odihnească pe un colț de iarbă și în cele din urmă adormi. După doar câteva minute de somn profund auzi o voce ascuțită strigându-l pe nume: *„Peter! Peter!”*, se auzi. Deschise ușor ochii și, spre surprinderea lui, văzu o femeie spectaculoasă deasupra sa. Părea să aibă mai mult de o sută de ani, iar părul ei alb ca zăpada îi cădea pe umeri ca o pătură împletită din lână. În mâna zbârcită a acestei femei se afla un glob magic mic, cu o gaură în centru, iar din gaură atârna un fir lung auriu. *„Peter!”*, spuse ea. *„Acesta este firul vieții tale. Dacă tragi de fir doar un pic, o oră va trece în câteva secunde. Dacă tragi un pic mai tare, zile întregi vor trece în câteva minute, iar dacă tragi cu toată puterea ta, luni – chiar ani vor trece în câteva zile.”* Peter fu foarte entuziasmat de această descoperire. *„Pot să-l păstrez?”*, întrebă el. Bătrâna se aplecă și îi dădu băiețelului globul cu firul magic. A doua zi, Peter stătea în clasă, agitat și plictisit. Deodată își aminti de noua sa jucărie. Trăgând puțin de firul de aur se pomeni acasă jucându-se în grădină. Realizând puterea firului magic, Peter obosi curând să mai fie băiat de școală și își dori să fie adolescent, cu tot entuziasmul pe care această etapă a vieții îl aduce. Așa că scoase din nou globul și trase tare de firul auriu. Deveni dintr-odată un adolescent care avea o prietenă foarte drăguță, pe nume Elise. Cu toate acestea, Peter tot nu era mulțumit. Nu învățase niciodată să se bucure de moment și să exploreze minunile simple ale fiecărei etape din viața sa.

În loc de asta, el visă să fie adult. Așa că trase din nou firul și mulți ani zburară într-o clipă. Acum se descoperi transformat într-un adult de vârstă medie. Elise era soția lui, iar el era înconjurat de copii. Însă Peter mai observa ceva: părul lui, cândva negru ca smoala, începuse să albească, mama sa, cândva tânără, pe care o iubea atât de mult, îmbătrânise și slăbise. Totuși, Peter tot nu putea să trăiască în prezent. Nu învățase niciodată *să trăiască în acum*, așa că trase încă o dată de firul magic și așteptă să apară schimbările. Peter se descoperi acum un bătrân de nouăzeci de ani. Părul lui des și negru se albise, iar frumoasa și tânăra soție, Elise, îmbătrânise și murise cu câțiva ani înainte. Copiii lui crescuseră și părăsiseră căminul pentru a-și construi propriile vieți. Pentru prima dată în întreaga sa viață, Peter realiză că nu-și făcuse timp pentru a îmbrățișa minunile vieții. Nu fusese niciodată la pescuit cu copiii și nu făcuse niciodată o plimbare sub clar de lună cu Elise. Nu plantase niciodată o grădină și nici nu citise acele cărți minunate care-i plăceau mamei lui. În loc de aceasta, se grăbise prin viață fără a se opri vreodată să vadă ceva bun pe drum. Peter se întristă foarte mult la această descoperire. Decise să iasă afară în pădure, acolo unde obișnuia să se plimbe când era mic pentru a-și limpezi mintea și a-și alina spiritul. Intrând în pădure, observă că arbuștii din copilăria sa se transformaseră în stejari puternici. Pădurea însăși devenise un paradis al naturii. Se întinse pe un colț de iarbă și căzu într-un somn adânc. După doar un minut auzi pe cineva strigându-l: *„Peter! Peter!”* Se uită și fu uimit să vadă că nu era nimeni altcineva decât bătrâna care cu mulți ani în urmă îi dăruise globul cu firul de aur. *„Ți-a plăcut darul meu special?”*, întrebă ea. Peter fu foarte direct în răspunsul său. *„La început a fost distractiv, dar acum îl urăsc. Întreaga viață*

mi-a trecut prin fața ochilor fără a-mi acorda șansa de a mă bucura de ea. Cu siguranță, au fost momente triste și momente minunate, dar n-am avut șansa să experimentez niciunul dintre ele. Mă simt golit pe dinăuntru. Am ratat darul vieții." *„Ești foarte nerecunoscător"*, spuse bătrâna. *„Totuși îți voi împlini o ultimă dorință."* Peter se gândi o clipă și apoi răspunse grăbit. *„Vreau să mă întorc la perioada când eram băiețel și să-mi trăiesc viața din nou."* Recăzu în somnul său profund. Din nou auzi pe cineva care-i striga numele și deschise ochii. *„Cine mai* e *de data asta?"*, se întrebă. Când deschise ochii fu foarte încântat să-și vadă mama lângă pat. Arăta tânără, sănătoasă și radioasă. Peter își dădu seama că femeia ciudată din pădure îi îndeplinise dorința, iar el revenise la viața de dinainte. *„Grăbește-te, Peter. Dormi prea mult. Visele te vor face sa întârzii la școală dacă nu te trezești chiar acum* ", îl certă mama sa. Nu mai trebuie să spun că Peter sări din pat și din acea dimineață începu să trăiască așa cum își dorise. Peter trăi o viață plenară, bogată în încântări, bucurii și victorii, dar totul a început când a încetat să sacrifice prezentul pentru viitor și să trăiască clipa.

— Uimitoare poveste, am spus, încet.

— Din nefericire, John, *Povestea lui Peter și a firului magic* este doar atât, o poveste, un basm. Aici, în lumea reală, nu vom primi niciodată o a doua șansă să ne trăim viața din plin. Astăzi este șansa ta de a te trezi pentru a te bucura de darul vieții înainte de a fi prea târziu. Timpul îți alunecă printre degete ca firele de nisip. Fă din această nouă zi momentul definitoriu al vieții tale, ziua în care decizi, odată pentru totdeauna, să te focalizezi asupra a ceea ce este cu adevărat important pentru tine. Ia decizia de a petrece mai mult timp cu cei care îți umplu viața de sens. Respectă

momentele speciale, delectează-te cu puterea lor. Fă lucrurile pe care ți-ai dorit dintotdeauna să le faci. Urcă muntele pe care ți-ai dorit întotdeauna să-l urci sau învață să cânți la trompetă. Dansează în ploaie sau construiește o nouă afacere. Învață să iubești muzica, învață o nouă limbă și reaprinde încântarea copilăriei. Încetează să mai amâni fericirea de dragul realizării. În loc de asta bucură-te de proces! Învie-ți spiritul și începe să-ți îngrijești sufletul. Aceasta este calea către Nirvana.

— Nirvana?

— Înțelepții din Sivana credeau că destinația ultimă a tuturor sufletelor cu adevărat iluminate este un loc nu mit Nirvana. De fapt, înțelepții considerau că Nirvana este mai mult decât un loc, este o stare care transcende tot ceea ce cunoscuseră ei înainte. În Nirvana toate lucrurile sunt posibile. Nu există suferință, iar dansul vieții este realizat cu divină perfecțiune. Înțelepții credeau că atingând Nirvana puteau să pășească în Raiul pe pământ. Acesta era scopul lor ultim în viață, observă Julian, cu fața radiind o pace aproape angelică. Suntem cu toții aici pentru un motiv special, observă el profetic. Meditează asupra adevăratei tale vocații și află cum poți să te dăruiești celorlalți. Renunță la a mai fi prizonierul gravitației. Aprinde-ți astăzi scânteia vieții și las-o să strălucească cu putere. Începe să aplici principiile și strategiile pe care ți le-am împărtășit. Fii tot ceea ce poți fi. Va veni o vreme când vei gusta și tu din fructele acelui loc numit Nirvana.

— Și cum voi ști că am atins starea de iluminare?

— Vor apărea semne care-ți vor confirma intrarea în această stare. Vei începe să observi sacrul în tot ce te înconjoară: divinitatea unei raze de lună, nuanța unui cer

albastru într-o zi strălucitoare de vară, înflorirea parfumată a unei narcise sau zâmbetul unui copilaș.

— Julian, îți promit că timpul pe care l-ai petrecut cu mine nu va fi fost în van. Mă voi dedica unei vieți în conformitate cu învățătura înțelepților din Sivana. Îmi voi respecta promisiunea pe care ți-am făcut-o, aceea de a împărtăși tot ce-am învățat cu toți cei care vor beneficia de mesajul tău. Îți vorbesc din inimă. Ai cuvântul meu, am spus sincer, simțind cum mă răscolesc emoțiile pe dinăuntru.

— Răspândește moștenirea bogată a înțelepților către toți cei din jurul tău. Ei vor beneficia prompt de această cunoaștere și-și vor îmbunătăți calitatea vieții, la fel cum și tu o vei îmbunătăți pe a ta. Și ține minte: bucură-te de călătorie. Drumul este la fel de frumos ca destinația.

Julian continuă:

— Yogi Raman era un povestitor minunat. Mi-a mai spus o poveste care se remarcă printre celelalte. Pot să ți-o spun?

— Sigur că da.

— Cu mulți ani în urmă, în India antică, un maharajah a vrut să construiască un omagiu grandios pentru soția sa, ca semn al marii și profundei sale iubiri pentru ea. Și-a dorit să creeze un edificiu care să nu semene cu nimic din ceea ce văzuseră oamenii vreodată, ceva care să facă lumina lunii să pălească, pe care oamenii să-l admire în secolele viitoare. Așa că, zi de zi, cărămidă cu cărămidă, muncitorii au lucrat sub soarele torid. Zi de zi, edificiul începu să se contureze din ce în ce mai bine, semănând tot mai mult cu un monument, înălțându-se tot mai mult ca un simbol al iubirii, pe cerul azuriu al Indiei. În cele din urmă, după douăzeci și doi de ani de progres zilnic, palatul de marmură pură fu terminat. Îți dai seama despre ce vorbesc?

— Nu.

— Este vorba despre Taj Mahal, una dintre cele Șapte Minuni ale Lumii, răspunse Julian. Ideea e simplă: fiecare persoană de pe planetă este o minune a acestei lumi. Fiecare dintre noi este un erou într-un fel sau altul. Fiecare are potențialul necesar pentru a se realiza, pentru a cunoaște o fericire extraordinară și o împlinire durabilă. Sunt necesari câțiva pași mici în direcția împlinirii viselor noastre. Asemeni Taj Mahalului, o viață din care minunile se revarsă se construiește zi de zi, cărămidă cu cărămidă. Micile victorii duc la victorii mari. Schimbările și îmbunătățirile mici, treptate, cum sunt cele pe care ți le-am sugerat, vor crea obiceiuri pozitive. Obiceiurile pozitive vor genera rezultate, iar rezultatele te vor orienta către o schimbare personală. Începe să trăiești fiecare zi ca și cum ar fi ultima. Începând de azi, învață mai mult, râzi mai mult și fă ceea ce-ți place cu adevărat să faci. Nu-ți nega menirea, pentru că ceea ce se află în spatele tău și ceea ce se află în fața ta contează foarte puțin în comparație cu ceea ce se află în interiorul tău.

Fără să mai spună vreun alt cuvânt, Julian Mantle avocatul milionar devenit călugăr iluminat, se ridică, mă îmbrățișă ca pe fratele pe care nu-l avusese niciodată și ieși din sufrageria mea, în căldura sufocantă a unei alte zile caniculare. Stând acolo singur și adunându-mi gândurile am observat că singura dovadă a vizitei extraordinară a acestui mesager înțelept se afla pe măsuța de cafea din fața mea. Era ceașca sa... goală.

Capitolul XIII Sumar – Înțelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Cărarea de diamante

Acțiune: Embrace the Present

Învățătura: Trăiește în „acum”. Savurează darul prezentului
Nu sacrifica niciodată fericirea pentru realizări
Savurează călătoria și trăiește fiecare zi ca și cum ar fi ultima

Tehnici: Trăiește copilăria copiilor tăi
Practică recunoștința
Împlinește-ți destinul

Citat: *Toți suntem aici cu un motiv special. Nu rămâne prizonierul trecutului. Devino arhitectul propriului viitor.*